

[Continue](#)

La alopecia femenina es uno de los motivos más frecuentes de la vista de las mujeres al dermatólogo, y existen muchas causas que la provocan. Entre ellas, el estrés del día a día, el maltrato del cabello y algunos factores hormonales y ambientales son las más comunes.La alopecia ya afecta al 20% de las mujeres y es un problema que puede comenzar en la adolescencia, etapa en la que comienzan los cambios hormonales, según Mónica Rolando, directora médica de la Unidad Médica Serrano (Madrid, tel. 914 57 48 07). De hecho, según datos revelados por Kérastase, el 40% de las mujeres entre los 25 y los 34 años está preocupada por la caída del cabello. No en vano, combatir el acné, que se produce por diferentes motivos, aunque no seas adolescente, y la alopecia son los objetivos más frecuentes de consulta dermatológica en Atención Primaria, según estimaciones realizadas por el Servicio de Dermatología del Hospital Clínico San Carlos.Y es que, el estilo de vida frenético que llevamos junto con los factores ambientales (polución, viento y rayos UV), la falta de sueño, el bajo estado de ánimo, el trabajo o los exámenes (que aumentan los niveles de las hormonas del estrés), el peinado excesivo y los daños provocados por las herramientas de calor- ya que el abuso de estas es uno de los principales enemigos de un pelo sano, largo y bonito - están afectando sobremanera a la sensibilidad de la piel y dejando el cuero cabelludo cada vez más vulnerable a la microinflamación. ¿Consecuencia? Que cada vez se nos cae más y antes el pelo. Pocas mujeres se libran de ver pelo en la ropa, en la almohada, en la ducha, en el cepillo...Concretamente, cómo frenar la caída del pelo es una preocupación para 3 de cada 4 mujeres. “La caída del cabello ya no responde, como antes pensábamos, solo a los cambios de estación como el otoño o la primavera, sino que hoy en día es solo uno de muchos factores”, asegura Daniel Maya Noguez, responsable de marketing de Kérastase. No obstante, perder entre 40 y 100 cabellos al día no es preocupante, ya que el cabello está en constante renovación, “el problema viene cuando la cifra es mayor o hay disminución del calibre del pelo”, según la doctora Rolando. Sin embargo, las mujeres lo vivimos con especial ansiedad. “El impacto psicológico es mucho peor que en el hombre, de ahí que se tome conciencia y se implique más”, revela la experta. Vladimir SerovGetty Images Existen diferentes tipos de caída capilar en la mujerCaída del cabello desde la raíz Para poder ponerle solución es importante, primero, saber qué causas están detrás de esta caída. En este sentido, intervienen factores internos y externos. En primer lugar, los niveles de estrés, los cambios hormonales que ya se producen en la mujer desde la pubertad y con la primera menstruación, y una alimentación deficiente pueden estar detrás de una caída de pelo acusada. “El estrés es un agravante o incluso desencadenante, pero no el único. También lo son factores como una dieta desequilibrada (falta de vitaminas del grupo B (B12, Biotina, vitamina D, ácido fólico, etc), la falta de sueño [no te pierdas estas ideas para dormir mejor que practican quienes presumen de maravilla] o enfermedades como la anemia ferropénica, de tiroides o de la función ovárica”, añade la Dra. Rolando. La consecuencia de todo esto es “un endurecimiento del colágeno presente en el folículo piloso y una falta de nutrientes esenciales con lo cual la raíz del cabello se debilita desde dentro, lo que provoca que se desprenda”, cuenta Daniel de Kérastase. Caída del cabello por rotura En segundo lugar, como hemos dicho, también intervienen algunos factores externos tales como un cepillado agresivo, la fricción con la toalla al secarlo, el uso constante de herramientas térmicas (plancha, secador), también el de gomas elásticas y la exposición constante a la polución, el viento y los rayos UV, todos ellos causantes de un pelo débil, seco y quebradizo y enemigos de un cabello sano. Al final todo esto produce una rotura de la fibra capilar y el cabello se debilita. Es decir, puede que el pelo se rompa en la mitad del tallo: “la rotura permite que el pelo siga creciendo desde la raíz, pero la exposición diaria a agentes agresores externos puede desencadenar la inflamación también en el folículo”, apunta el responsable de Kérastase. Hans NelemanGetty Images Soluciones a la caída del cabello femeninoMejor alimentos que suplementos“Las vitaminas A, B, C, D, el hierro, el selenio y el zinc son todos muy importantes para los procesos de crecimiento y retención del cabello, pero hay que obtener estos nutrientes y antioxidantes de los alimentos: del consumo de hidratos de carbono y de cereales integrales repletos de propiedades y beneficios, vegetales como las frutas y las verduras, las legumbres, los frutos secos y las semillas, que pueden ser más seguros y saludables en comparación con la toma de altas dosis de suplementos”, advierte la nutricionista Megan Rossi. De hecho, la ingesta excesiva de suplementos nutricionales puede provocar caída de pelo. “Suplementos de hierro, vitamina A y selenio se han relacionado con la caída del cabello. Por tanto, es importante supervisar los niveles de nutrientes junto a un profesional de la salud antes de tomar suplementos publicitados para la salud capilar”, aconseja esta nutricionista. Cosmética capilarLa mayoría de los cosméticos capilares actuales están dirigidos a hombres, son aburridos o muy médicos, por eso no consiguen fidelizar a la gente. “Representan solamente el 8% del mercado actual”, revela Daniel. Para ofrecer una solución sensorial y agradable, además de eficaz a las mujeres jóvenes, Kérastase tiene su línea Genesis, que contiene aminexil, molécula anticáida sobradamente conocida; células nativas de Edelweiss antioxidantes, y raíz de jengibre aliada antienvejecimiento y conocida por sus efectos protectores contra los agentes externos. Hay tratamiento en salón específico para cabello fino, grueso, y con la raíz grasa y las puntas secas. Además de productos de uso en casa. “Garantiza una reducción de la caída de hasta un 84%”, asegura el experto de Kérastase. FármacosLa Dra. Rolando recomienda el Minoxidil, “ya sea aplicado de manera tópica (los más nuevos no incorporan alcohol, por lo que son más cosméticos y resecan menos) u oral, en cuyo caso debe estar bien dirigido para no producir hipotensión.”. Es un medicamento que se aplica en el cuero cabelludo a una dosis de entre un 2% y un 5% y en la mayoría de los casos retarda o frena la caída del pelo. “También pueden administrarse antiandrógenos, como la Finasterida, que impiden la acción de las hormonas masculinas a nivel del folículo piloso”, según esta doctora. Este fármaco ha demostrado eficacia en dosis de 1 mg/día cuando la alopecia es de tipo androgenética masculina.Infiltraciones“La mesoterapia con vitaminas, minerales y oligoelementos, y plasma rico en plaquetas (PRP) que se obtiene a partir de una muestra de sangre del paciente, o con múltiples microinyecciones del fármaco antiandrógeno Dutasterida directamente en los folículos pilosos, mejora la densidad capilar”, concluye la experta. This content is imported from {embed-name}. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site. Nuestro cabello se nutre de las vitaminas y minerales que nos aporta la alimentación, se renueva de forma periódica y crece alrededor de 1 centímetro al mes. Su renovación es totalmente natural y diaria, ya que un 85% del cabello está en fase de crecimiento y un 15% en fase de reposo previa a la caída. La salud capilar tiene una vinculación directa con nuestro estado de salud general, y su pérdida tiene lugar cuando intervienen factores desencadenantes que interrumpen el crecimiento saludable del pelo, por lo que la alopecia es la pérdida de densidad capilar, no una pérdida abundante puntual de cabello. Hasta un 50% de los hombres y un 30% de las mujeres sufren pérdida de cabello. En los hombres se inicia a partir de los 18 años, empieza a ser visible entre los 25 y 30 años y afecta a más de un 60% a partir de los 50 años. Las 6 causas más habituales de la caída del cabello 1. Hormonal: Es la causa más frecuente, tanto en hombres como en mujeres. En ellas, sobre todo ocurre durante la menopausia, embarazo y postparto. 2. Genética: La predisposición hereditaria familiar, tanto maternal como paternal, es un desencadenante típico de la alopecia. 3. Estrés: Es la respuesta física y emocional de nuestro cuerpo que reduce los niveles de testosterona e irritan la piel y la salud del cuero cabelludo, interrumpiendo el crecimiento del cabello. Al no tratarse de una causa permanente, el cabello vuelve a su crecimiento normal cuando desaparece la fuente de nervios. 4. Dieta:No llevar una dieta equilibrada o una pérdida rápida de peso pueden provocar reducción de nutrientes y elementos básicos para un pelo sano. 5. Medicamentos y enfermedades: Seguir una terapia hormonal como la Finasterida, anticonceptivo, los esteroides, la quimioterapia y medicinas para la presión sanguínea, enfermedades del corazón o diabetes pueden provocar la caída del cabello. 6. Contaminación: Factores ambientales como la contaminación ambiental también son un factor añadido, ya que las partículas contaminantes se depositan en el cuero cabelludo y cabello, reduciendo su densidad. Las causas más habituales en mujeres Aunque se suele creer que la pérdida de cabello es un problema que afecta principalmente a los hombres, sobre todo mayores, y en términos porcentuales mayoritariamente es así, lo cierto es que la alopecia femenina es más común de lo que se cree. Así, hay bastantes mujeres que también sufren pérdida de densidad capilar en zonas como la parte frontal y superior de la cabeza. Esto afecta tanto a mujeres jóvenes como a mayores, aunque es más frecuente tras la menopausia. Pese a ser un proceso no doloroso, el pelo es una parte de la identidad de la mujer y su pérdida es más problemática que en los hombres y más difícil de aceptar emocionalmente, debido a la presión social y estética. Por ello suele causar un trastorno y una caída en la autoestima de la mujer que la padece. Pérdida de pelo durante el embarazo Durante el embarazo y el postparto se produce un desajuste hormonal en el cuerpo de la mujer, una alteración que se caracteriza por un aumento de las hormonas de estrógeno y progesterona, que hacen que el cabello sea más fino y frágil, pudiendo provocar alopecia. La caída del pelo durante el embarazo también puede ser debida a la ausencia de nutrientes para el cabello, como el hierro. Al mismo tiempo, puede darse una vez nacido el bebé, durante los primeros meses, por un desequilibrio de la hormona tiroidea. Lecturas recomendadas ¿Cómo prevenir la caída del cabello? El cambio de estación, el estrés, los cambios hormonales, una exposición constante al secador o la plancha, un cepill... Es bueno o malo lavarse el pelo todos los días La pregunta de si es bueno o malo lavarse el pelo a diario está muy extendida y no siempre tenemos la respuesta adecuad... Beneficios del zinc para el pelo Cuando pierdes cabello, no tienes tiempo de probar cada suplemento hasta que encuentres uno que sea efectivo. Ver cómo ... En ambos casos, al igual que el desajuste hormonal es coyuntural, la pérdida de cabello es temporal y transitoria, por lo que se soluciona con el tiempo, pasados unos meses. La explicación es que, tras 9 meses de fluctuación y alteraciones, el cuerpo necesita recuperar su ritmo normal antes de estabilizarse. Consejos para ayudar a recuperarse tras el embarazo Una forma de revertir la situación es realizar tratamientos que ayuden a frenar o reducir la pérdida de cabello, que estimulen el crecimiento y permitan incrementar la densidad. En cualquier caso, hay que evitar métodos que perjudiquen o dañen el cabello, como puede ser usar planchas o tenacillas. Además, es importante cuidar la alimentación para ingerir los nutrientes necesarios, por lo que no se recomienda seguir dietas hasta que el cuerpo haya recuperado su ritmo habitual. Pérdida de pelo durante la menopausia Cuando la mujer alcanza los 40 años, durante la pre-menopausia, el cabello se suele volver más fino y más fácil de quebrar, lo que puede provocar una pérdida prematura. Con todo, es durante la menopausia cuando la alopecia afecta a una mayor proporción de mujeres, aunque también depende de otros factores. Su causa es la disminución de estrógenos, una hormona femenina que libera la acción de las hormonas masculinas hasta entonces ocultas y que, tal y como ocurre en los hombres, puede provocar la caída de los folículos pilosos, así como reducir el volumen y la densidad del cabello. Para una mejor gestión de los síntomas de la menopausia, es recomendable hablar con el médico, aunque una medida sencilla e inmediata es llevar el pelo más corto o a capas, de manera que el cabello aparente de mayor grosor y densidad. Otras causas de la pérdida de pelo en mujeres Mal funcionamiento de la tiroides: tanto por hipotiroidismo como hipertiroidismo, provoca un aumento o descenso en la producción de tiroxina que da lugar a un adelgazamiento del cabello, facilitando su caída. Las pastillas anticonceptivas: la medicación anticonceptiva aporta estrógenos que causan crecimiento del cabello, por lo que dejar de tomar puede causar una pérdida del pelo al regresar a su ritmo normal. La producción excesiva de andrógenos: su origen suele ser hereditario y debe ser diagnosticado y tratado por el ginecólogo. Cómo prevenir la caída del cabello Aunque muchas personas se acostumbran a la pérdida de cabello y asumen que es un proceso natural, lo cierto es que existen diferentes remedios. Pese a la caída, muchas veces los folículos pilosos permanecen vivos y es posible su regeneración. De hecho, hoy en día existen muchos recursos y soluciones para prevenirla y tratarla, ya sea a través de tratamientos o productos como champús, ampollas y cápsulas. Para cualquier duda, puedes consultar al médico o bien pedir consejo sobre la variedad de productos en la farmacias más cercana. Con todo, mantener unos hábitos de vida saludables, practicar ejercicio de forma regular y dormir las horas necesarias ayuda a mantener el cabello sano y fuerte. Índice Productos relacionados



