

# FALSAS CREENCIAS

- Cuando el cabello se corta o se afeita, crece más rápido, más fuerte y más grueso.

**Falso.** La velocidad de crecimiento y el grosor del cabello son factores propios de cada individuo y están condicionados genéticamente. El grosor del cabello está en relación con el de la matriz o bulbo: si son pequeños, es imposible que fabriquen un cabello de gran diámetro.

- Si el cabello se lava con frecuencia, se cae más.

**Falso.** La frecuencia de los lavados no afecta a la caída del cabello. Lo que ocurre es que algunos cabellos que ya se encontraban en fase de caída se acaban desprendiendo por la acción del agua y de las fricciones del lavado.

- Se puede evitar la caída de cabello que se produce después del parto.

**Falso.** Ya que se desprenden también los cabellos del tercer trimestre del embarazo que no se habían caído debido al aumento de estrógenos de esta última etapa.

- Los productos de tratamiento «no sirven de nada».

**Falso.** Los tratamientos frenan la caída abundante, fortalecen e incrementan el grosor del cabello y reducen la seborrea, lo que mejora el aspecto general del cabello. Se observa que los resultados son mejores cuanto antes se inicia el tratamiento.

No obstante, se debe recordar que en el paciente con alopecia androgenética, pese al tratamiento, no volverá la cantidad y grosor del cabello de la juventud, sino que conseguirá alargar la vida de los cabellos existentes y evitar su pérdida acelerada.

# CONSEJOS PARA PREVENIR LA CAÍDA CAPILAR

1. Seguir una higiene correcta para evitar la acumulación de grasa y mantener una adecuada oxigenación del cuero cabelludo.
2. Huir de coletas tirantes, gomas, horquillas, tintes, mechas y cloro.
3. No acercar las planchas al nacimiento del pelo y secarlo al aire libre.
4. Llevar una alimentación equilibrada para evitar la falta de nutrientes. Es conveniente seguir una dieta que contenga vitamina A, hierro, zinc, silicio y ácidos Omega 3 y Omega 6.
5. Llevar una vida ordenada y limitar el estrés.
6. Elegir productos adecuados a nuestras necesidades para el cuidado del cabello, como champús, lociones, etc.

Fuentes bibliográficas:

- Alcalde Pérez, T. Caída del cabello. Verdades y Mentiras sobre la Alopecia. Revista OFFARM, 2004 vol. 23 no. 5 p. 108-118.
- Gardeazabal García, J. Fisiología y estructura del cabello, alteraciones estéticas y alopecia. [www.portalfarma.com](http://www.portalfarma.com) [28/09/13]

# CONTRA LA CAÍDA DEL CABELLO

EN ESTA FARMACIA  
PODEMOS  
AYUDARTE





# LA ALOPECIA

Es la pérdida parcial o total del cabello. Los hombres son los más predispuestos genéticamente a padecer este problema aunque también puede darse en mujeres. El cabello se cae durante todo el año, ya que cada cabello tiene un ciclo de crecimiento propio e independiente de los otros. El farmacéutico aclarará sus posibles dudas sobre la caída del cabello y su tratamiento.

## LAS CAUSAS

- La edad: a medida que envejecemos disminuyen los folículos en actividad, y en consecuencia habrá menos cabellos y serán más finos.
- Tratamientos farmacológicos.
- Genética. La alopecia que genera más consultas a los dermatólogos es la alopecia androgenética, que está causada por las hormonas sexuales masculinas.
- Enfermedades como: hipo/hipertiroidismo, psoriasis, diabetes, lupus, infecciones...
- Intervenciones quirúrgicas: las hemorragias, las anestias y la fiebre prolongada pueden causar alopecia.

- Embarazo. Hay una mayor pérdida de cabellos que se inicia 2-3 meses después del parto.
- Estrés y mala alimentación. Las dietas hipocalóricas severas, la hipovitaminosis (A, B, D, F) y el déficit de hierro, cinc y cobre se han relacionado con la caída del cabello.

Mención especial merece la alopecia areata, que se caracteriza por la pérdida de cabello en parches, tanto en el cuero cabelludo como en otras zonas. Aunque se suele clasificar como una enfermedad autoinmunitaria, las causas son desconocidas y multifactoriales.

## TRATAMIENTOS

Los medicamentos que con mayor eficacia han mostrado capacidad de retardar la progresión de la alopecia, e incluso incrementar el pelo en algunos casos en hombres con alopecia androgenética, son la finasterida y el minoxidilo. Tanto la primera como algunas concentraciones del segundo requieren receta médica. En ambos casos, los efectos se notan a partir de 4-6 meses de tratamiento y siguiendo estrictamente las pautas.

## COMPLEMENTOS DIETÉTICOS

El tratamiento de la alopecia se puede completar con nutricosméticos. Estos complementos alimenticios elaborados a base de minerales, antioxidantes y vitaminas, tomados con constancia, ayudan a regenerar el cabello cuando hay un déficit nutricional.

## ¿SABÍAS QUE...?

El pelo del cuero cabelludo crece entre 0,35 y 0,5 mm cada día.

Su ciclo de vida pasa por tres fases asincrónicas que son: crecimiento (2-6 años), reposo (3 semanas) y caída (3-4 meses).

Perdemos entre 35 y 100 pelos al día y cada año se renuevan entre 10.000 y 15.000.

El 14% de los varones de raza blanca de 15-17 años, el 50% de los de 50 años y el 80% a la edad de 70 tendrán déficit de cabello.

El 80% de los casos con antecedentes familiares padecerán también problemas de pérdida de cabello.

