

Caída del cabello en otoño: por qué no hay que alarmarse

Para muchas personas, la llegada del otoño trae consigo una mayor caída del cabello, pero no hay que alarmarse ya que en la mayoría de los casos esta caída forma parte del ciclo capilar. Este proceso se conoce como ciclo de renovación folicular ya que afecta a los folículos pilosos, que es de donde crece nuestro cabello y está formado por fases de crecimiento y fases de caída. En este ciclo el pelo no se pierde, se renueva.

El ciclo capilar está compuesto por tres fases distintas: la anágena, la catágena y la telógena. La fase anágena o fase de crecimiento es aquella en la que las células de la raíz están activas y se forma el nuevo cabello, con una tasa de crecimiento de un centímetro al mes. En segundo lugar, se encuentra la fase catágena o período de transición, este dura de dos a tres semanas en las que se detiene el crecimiento y el folículo cambia de forma. Finalmente, la etapa telógena o de reposo, tiene una duración de entre 2 y 3 meses en los que el folículo descansa y el pelo empieza a caer. Una vez finalizada esta última fase se vuelve a iniciar el ciclo.

Estas etapas vienen determinadas por distintos factores como son la genética, hábitos alimenticios, el clima, patologías o cambios en el organismo provocados por el estrés o el embarazo. Principalmente las épocas telógenas son el otoño y la primavera, mientras que la fase anágena tiene lugar en verano y en invierno. Cada pelo evoluciona de forma independiente, pero aún así todos siguen el ciclo capilar.

¿Cuándo consultar a un especialista?

De media las personas perdemos unos 100 cabellos al día, aunque esta caída no provoca una pérdida de pelo considerable ya que al mismo tiempo crecen cabellos nuevos. En otoño y primavera, esta cifra se llega a duplicar: la caída puede subir hasta los 300 y 400 pelos. En general, el cabello se ve debilitado por la agresividad con la que lo solemos tratar en los meses de calor.

Entonces ¿cuándo debemos preocuparnos? La caída del cabello en ocasiones puede ir más allá de un simple problema estacional. Cuando la cifra de caída de cabellos supere los 100 diarios (10 cabellos quedan en la mano ante una tracción brusca (“pull test”)), entonces debe consultar a su dermatólogo.

Desde el servicio de Dermatología del Hospital Quirónsalud del Vallès nos explican que esta caída puede afectar no solo al cuero cabelludo sino a todo el cuerpo y puede ser consecuencia de muchos factores entre ellos: factores hereditarios, cambios hormonales, una enfermedad, medicamentos o tratamientos, estrés, etc. La caída de cabello puede aparecer de repente o de forma gradual

Para mantener un buen cuidado del cabello y prevenir patologías mayores como la alopecia, nos dan los siguientes consejos:

- Evitar los peinados tirantes: trenzas, colas de caballo, moños...
- Evitar tratar el cabello de manera brusca al tocarlo o cepillarlo
- Utilizar peines de púas anchas para evitar los tirones
- Lavar el cabello con productos adecuados y no agresivos

Caída del cabello en otoño: porqué no hay que alarmarse

- Realizar masajes circulares con las yemas de los dedos al lavarse la cabeza, ya que estos favorecen la microcirculación
- Si se utiliza secador, hacerlo a una distancia mínima de 30 centímetros y con aire frío
- Reducir el uso de planchas para el cabello, tenacillas....
- Precaución con tratamientos que puedan dañar o debilitar el cabello: tintes, permanentes...
- Evitar tomar medicamentos o suplementos que puedan causar la pérdida de cabello
- Proteger el cabello de la luz solar y otras fuentes de luz ultravioleta
- Reducir el consumo de tabaco o dejar de fumar
- Seguir una dieta sana y equilibrada, evitando el exceso de grasas y azúcares
- Reducir el estrés
- En el caso de someterse a un tratamiento con quimioterapia es necesario consultar con un médico sobre el uso del gorro frío, ya que estos reducen el riesgo de la caída capilar durante la quimioterapia

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45