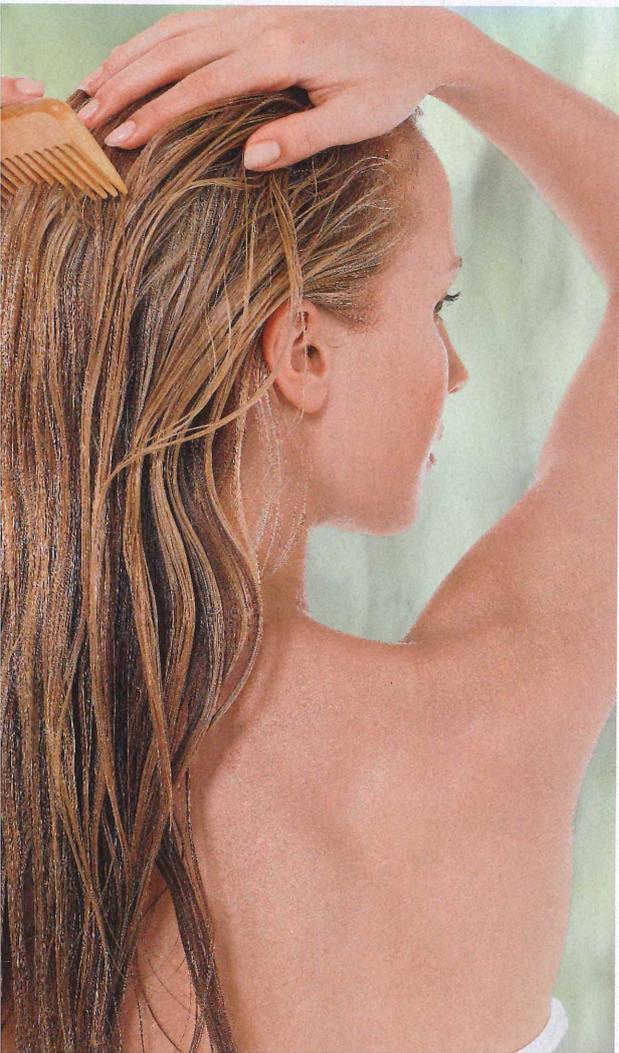


Plan para frenar la caída del cabello

Pon en marcha estos cuidados: recuperarás tu pelo tras el verano y evitarás que la caída natural que aparece en otoño se convierta en un problema

el pelo húmedo es mucho más frágil. Usa un peine de púas anchas y empieza siempre a desenredar por las puntas



1 ¿Hasta qué punto la pérdida de cabello es normal?

La caída de un centenar de cabellos al día es normal. La mayoría está en fase de crecimiento, pero una parte deja de crecer y cae.

* "Si al lavarte la cabeza ves pelos en la ducha, no debes preocuparte si se trata de esa cantidad", dice la Dr. María Castellanos, dermatóloga adjunto del Hospital del Sureste y de la Clínica de la Luz.



2 ¿Cuándo es necesario tomar medidas?

Cuando este proceso natural se acelere y también cuando el cabello esté más debilitado. Esto ocurre tras el verano, en otoño, por alteraciones hormonales, estrés...

* "Pero si la caída es excesiva o no mejora -puntualiza la doctora-, acude al dermatólogo para descartar déficits nutricionales y/o alguna enfermedad".

3 Tras el verano: lo primero es la hidratación

En esta época, el pelo está debilitado debido sobre todo a la exposición a los rayos ultravioleta y al cloro. Por eso hay que hidratarlo.

* Utiliza un champú que sea hidratante, un acondicionador para suavizar e hidratar las puntas y una mascarilla una o dos veces a la semana. No te preocupes, tu pelo no se engrasará ni perderá volumen.

4 Recuperar la fuerza y el brillo perdido

Con un sérum capilar reparador que evita la caída del pelo por roturar capilar. Repara y refuerza la fibra capilar y le proporciona una textura sedosa y brillante.

* Tan solo es necesario aplicar unas gotas sobre el pelo mojado, especialmente en las puntas. También pueden aplicarse sobre el pelo seco para aportar brillo.



5 Sanear las frecuentes puntas abiertas

Las puntas son la parte más antigua del pelo y menos protegida por el sebo. Por eso, es aconsejable después del verano cortarse unos centímetros el cabello para sanearlo, así no estará tan seco y áspero.

* Pero también puedes usar productos específicos para reparar las puntas abiertas si no quieres pasar por la peluquería.



Por regla general, se recomienda cortar las puntas del cabello cada 2 o 3 meses



6 ¿Por qué cae más cantidad de cabello en otoño?

En esta época la caída se acelera "porque cambia el ciclo de crecimiento del pelo y más pelo pasa de estar en fase de anagen (crecimiento) a fase de telogen (caída)", explica la doctora Castellanos.

* "Pero si el folículo del pelo se mantiene sano, pasados esos meses se regenera y vuelve a la situación previa", añade.

7 No abuses del secador ni de la plancha

Conseguirás no maltratar el estado natural de las fibras capilares de tu pelo si no te lo secas con la cabeza boca abajo. Péinalo y enfoca el chorro de aire de arriba a abajo.

* Al usar el secador aplícate un protector térmico y mantén una distancia de unos 20 cm. Si al final utilizas aire frío ayudarás a cerrar las cutículas abiertas por el calor

8 La alimentación más saludable para el cabello

"Los alimentos ricos en biotina, ácido fólico, hierro o zinc son fundamentales para su crecimiento y salud", explica la doctora.

* Encontrarás biotina en la levadura de cerveza; ácido fólico, en vegetales de hoja verde como espinacas o acelgas; hierro, en carnes, pescados, huevos; y zinc en frutos secos, marisco...

A TENER EN CUENTA

9 Otros factores que son más de mujeres

Algunas patologías que influyen en la caída del cabello son más frecuentes en mujeres.

* "Como las enfermedades del tiroides", dice la Dr. María Castellanos. Por eso, ante una caída importante hay que acudir al médico.

* Y las variaciones hormonales.

"En la menopausia, al cesar las hormonas secretadas por el ovario, predomina el efecto de las hormonas androgénicas (las masculinas, que también tenemos las mujeres aunque en menor cantidad) sobre el pelo y hace que se caiga con más facilidad. Y también tras el parto: por el estrés del momento y por el cambio hormonal", añade.



10 Los complejos vitamínicos que te ayudan

En algunos casos puede ser útil complementar la dieta con complejos vitamínicos ricos en biotina, zinc, cistina, vitamina A... que conseguirán estabilizar la caída del cabello.

* Según el complejo, se tomarán desde uno a dos comprimidos al día durante un periodo aproximado de tiempo de 3 meses.