

Caiguda del cabell a la tardor: perquè no cal alarmar-se

Per a moltes persones, l'arribada de la tardor significa una major caiguda del cabell, però no cal alarmar-se, ja que en la majoria dels casos aquesta caiguda forma part del cicle capil·lar. Aquest procés es coneix com a cicle de renovació fol·licular, ja que afecta als fol·licles pilosos, que és d'on creix el nostre cabell i està format per fases de creixement i fases de caiguda. En aquest cicle el cabell no es perd, es renova.

El cicle capil·lar està format per tres fases diferents: l'anàgena, la catàgena i la telògena. La fase anàgena o fase de creixement és aquella en la qual les cèl·lules de l'arrel estan actives i es forma el nou cabell, amb una taxa de creixement d'un centímetre al mes. En segon lloc, es troba la fase catàgena o període de transició, aquest dura de dues a tres setmanes en les quals es paralitza el creixement i el fol·licle canvia de forma. Finalment, l'etapa telògena o de repòs, té una durada d'entre 2 i 3 mesos en què el fol·licle descansa i el cabell comença a caure. Una vegada finalitzada aquesta última fase es torna a iniciar el cicle.

Aquestes etapes vénen determinades per diferents factors com són la genètica, hàbits alimentaris, el clima, determinades patologies o canvis en l'organisme provocats per l'estrès o l'embaràs. Principalment les èpoques telògenes són la tardor i la primavera, mentre que la fase anàgena té lloc a l'estiu i a l'hivern. El cabell de cada persona evoluciona de manera independent, però encara així tots segueixen el cicle capil·lar.

Quan cal consultar a un especialista?

De mitjana les persones perdem uns 100 cabells al dia, encara que aquesta caiguda no provoca una pèrdua de cabell considerable, ja que al mateix temps creixen cabells nous. A la tardor i primavera, aquesta xifra s'arriba a duplicar: la caiguda pot pujar fins als 300 i 400 pèls. En general, el cabell es veu afeblit per l'agressivitat amb la qual el solem tractar en els mesos de calor.

Llavors quan hem de preocupar-nos? La caiguda del cabell a vegades pot anar més enllà d'un simple problema estacional. Quan la xifra de caiguda de cabells superi els 100 diaris (10 cabells quedin a la mà davant una tracció brusca ("pull test")) llavors s'ha de consultar al dermatòleg.

Des del servei de Dermatologia de l'Hospital Quirónsalud del Vallès ens expliquen que aquesta caiguda pot afectar no només al cuir cabellut sinó a tot el cos i pot ser conseqüència de molts factors entre ells: factors hereditaris, canvis hormonals, una malaltia, medicaments o tractaments, estrès, etc. La caiguda de cabell pot aparèixer de sobte o de manera gradual.

Per a una bona cura del cabell, i per a prevenir patologies majors com l'alopecia ens donen els següents consells:

- Evitar els pentinats tirants: trenes, cues de cavall, monyos...
- Evitar tractar el cabell de manera brusca en tocar-lo o raspallar-lo
- Utilitzar pintes de pues amples per a evitar les estirades
- Rentar el cabell amb productes adequats i no agressius
- Realitzar massatges circulars amb les gemmes dels dits en rentar-se el cap, ja que aquests afavoreixen la microcirculació

Caiguda del cabell a la tardor: perquè no cal alarmar-se

- Si s'utilitza assecador, fer-ho a una distància mínima de 30 centímetres i amb aire fred
- Reduir l'ús de planxes per al cabell, tenalles....
- Precaució amb tractaments que puguin danyar o afeblir el cabell: tints, permanents...
- Evitar prendre medicaments o suplementes que puguin causar la pèrdua de cabell
- Protegir el cabell de la llum solar i altres fonts de llum ultraviolada
- Reduir el consum de tabac o deixar de fumar
- Seguir una dieta sana i equilibrada, evitant l'excés de greixos i sucres
- Reduir l'estrès
- En el cas de sotmetre's a un tractament amb quimioteràpia és necessari consultar amb un metge sobre l'ús del capell fred, ja que aquests redueixen el risc de la caiguda capil·lar durant la quimioteràpia

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45