



# Consejos para la prevención de la alopecia



## Un problema común que se consulta poco

El cabello, cuya función principal es la protección contra el frío y contra la radiación solar, tiene también un importante valor estético, y su caída puede suponer un verdadero problema en el ámbito de la salud estética y mental. Según un reciente estudio europeo, la pérdida de cabello afecta al 40,7% de los hombres y al 34,4% de las mujeres.

Sin embargo, sólo el 6% de los españoles con alopecia sigue un tratamiento prescrito por su dermatólogo. Ante los primeros síntomas de pérdida de cabello, las mujeres acuden a la peluquería en busca de soluciones, mientras que los hombres confiesan, en general, que no recurren a ningún especialista. Queda, por tanto, mucho que avanzar para concienciar a la población de que, aunque hay ciertos tipos de alopecia que son irreversibles, existen medidas sencillas que pueden ayudar a prevenir o ralentizar al máximo la caída del cabello.



## Recomendaciones

**ES MUY IMPORTANTE DIAGNOSTICAR CORRECTAMENTE EL TIPO DE ALOPECIA** para poder instaurar el tratamiento adecuado. Es aconsejable comenzar por la visita al dermatólogo.

**LAS DIETAS DESEQUILIBRADAS Y UNA MALA ALIMENTACIÓN CONLLEVAN DESARREGLOS** en el aporte de nutrientes que necesita el cabello y favorecen su debilitamiento y caída. **COMER BIEN TAMBIÉN ES BUENO PARA SU PELO.**

**LA APLICACIÓN ABUSIVA DE COSMÉTICOS DE MALA CALIDAD PUEDE DEBILITAR Y ROMPER EL TALLO CAPILAR.** Además, el lavado y peinado excesivos y con productos inadecuados también dañan el cabello y provocan un desequilibrio en la capa grasa del cuero cabelludo.

**HOY EXISTEN DOS MEDICAMENTOS EFICACES CONTRA LA ALOPECIA**, como son el minoxidil y la finasterida. Será el médico el que decida su prescripción sobre la base de un balance beneficio-riesgo favorable para el paciente.

**DESCONFÍE DE LOS PRODUCTOS MILAGRO QUE PROMETEN EL CRECIMIENTO CASI MÁGICO DEL CABELLO** a través de una publicidad engañosa pero bien realizada, con presencia en los medios de comunicación y a un precio normalmente elevado. Pueden, además, **AGRAVAR EL PROBLEMA AL RETARDAR EL DIAGNÓSTICO ADECUADO.**

**EVITE EL USO DE CEPILLOS CON CERDAS DE EXTREMOS ÁSPEROS** o de peines con púas demasiado finas.

**INTENTE APRENDER TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS**, que le ayudarán a suprimir el malestar ante determinadas situaciones. **SU CABELLO TAMBIÉN SE LO AGRADECERÁ.**

**TRATE DE ELIMINAR O AL MENOS REDUCIR LOS HÁBITOS TÓXICOS (TABACO, ALCOHOL, etc.)**, ya que tienen una influencia negativa sobre nuestro organismo en general y sobre el cabello en particular.

**INTENTE REDUCIR LA UTILIZACIÓN DE TINTES AGRESIVOS Y DE PERMANENTES**, así como el secado a altas temperaturas. Limite al máximo la utilización de tenacillas, rulos o planchas pues pueden lesionar su cabello.

**EXISTEN CHAMPÚES SUAVES ESPECÍFICOS** para la higiene diaria del cabello, o de tratamiento en el caso de caída del cabello, seborrea o caspa. **CONSULTE CON SU FARMACÉUTICO.**

# Preguntas frecuentes

## ¿Si me lavo el cabello todos los días se me caerá más?

Es aconsejable lavarse el cabello con frecuencia, siempre según las necesidades de cada persona. El mito de que lavarse el pelo todos los días favorece la caída del cabello es absolutamente falso.

## ¿Es adecuado utilizar el gel de ducha para el lavado del cabello?

No se debe de usar el gel de ducha para la higiene del cabello ya que su composición no es la idónea. El champú debe de ser suave y adaptado a cada tipo de cabello.

## ¿Se me caerá más el cabello si me lo seco con secador?

El secado más beneficioso para el cabello es el natural, aunque primero conviene un ligero secado con la toalla. Si decide usar el secador, debe hacerlo siempre a baja temperatura, sin localizarlo en un punto y a una distancia prudencial.

## ¿Llevar coleta perjudica a mi cabello?

Son desaconejables los peinados que supongan tensión para el cabello, porque pueden dar lugar a una lenta pero constante caída del cabello. Esto incluye coletas muy tirantes, trenzas muy finas tipo afro, etc.

## Mi marido es calvo. ¿Mis hijos también lo serán?

La genética desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la alopecia en ambos sexos. La alopecia androgenética o calvicie vulgar puede afectar tanto a hombres como a mujeres, aunque en los hombres sea más frecuente por una mayor producción de DHT (dihidrotestosterona), derivado hormonal que contribuye a acortar la fase de crecimiento del pelo.

## ¿Se me caerá más el cabello por tenerlo graso?

La grasa no hace que el cabello se caiga, aunque ambos problemas, alopecia y grasa, suelen ir asociados. Por ello, en caso de padecer alopecia es especialmente importante mantener una higiene capilar adecuada.

## ¿Son eficaces los suplementos vitamínicos para mejorar la alopecia?

La alopecia androgenética o calvicie común puede verse acelerada por déficit de determinados elementos nutritivos esenciales para la formación del cabello. En estos casos, la administración de suplementos vitamínicos y minerales es conveniente. Consulte con su farmacéutico.

## ¿El estrés puede hacer que se me caiga más el cabello?

El estrés es una de las causas más comunes desencadenantes de alopecia. Su manejo adecuado mediante técnicas de relajación puede producir una sensible mejoría en el proceso de caída del cabello.

## ¿Raparme la cabeza hará que el pelo crezca más fuerte?

No. Cortarse mucho el pelo o rapárselo son medidas inútiles contra la calvicie. Otra cuestión es que raparse el pelo se ha convertido en una manera de disimular la caída, lo que permite que algunas personas con alopecia se sientan mejor.

## ¿A quién debo de acudir para establecer un tratamiento contra la caída del cabello?

El dermatólogo es el profesional médico más indicado para hacer un diagnóstico preciso de la caída y recomendar el tratamiento adecuado a cada caso.

