

El cabello y su caída

Francina Ramonet

El cabello es un capital que se nos da con el nacimiento. Rubio, moreno o pelirrojo y más o menos fuerte, debemos tratar de mantenerlo el mayor tiempo posible en buen estado. Una vida sana, en la que presidan las buenas costumbres, un régimen alimenticio equilibrado y un suave pero periódico masaje en el cuero cabelludo incidirán en su salud. No hay que inquietarse si sobre el peine o sobre la ropa encontramos algunos cabellos: eso forma parte del ciclo biológico. No en vano, la palabra alopecia viene del griego *alopex*, que significa zorro, debido a que éste sufre dos caídas anuales, uno en otoño y otra en primavera.

Un hecho que se refleja también en los hombres y que es absolutamente normal, siempre que no se sobrepasen determinados límites. Por lo general tenemos entre 100.000 y 150.000 cabellos, de los que cada día se caen entre 30 y 50, los cuales se renuevan. Sobrepasando esa cifra se habla ya de caída, y para ello es preciso conocer cómo es un cabello.

¿QUÉ ES UN CABELLO?

El cabello se compone de una parte vista, llamada tallo, y otra oculta, la raíz, que se encuentra dentro del cuero cabelludo. La raíz está constituida por células vivas que se dividen y multiplican a un ritmo más rápido que en cualquier otra parte del cuerpo. Con la edad, los cabellos se renuevan mucho más lentamente y si han sido maltratados, se estropean con una mayor facilidad. Su crecimiento consta de tres etapas:

1. Estado anageno o fase de crecimiento activo. En principio, es la más larga y puede durar

meses o años, dependiendo de cada individuo, ya que en ella influyen factores como la raza (difícilmente una persona negra se queda calva), la herencia, etc.

2. Estado catageno, o fase en que las células cesan de dividirse y fabricar pigmento. Se trata de un periodo de reposo en el que el crecimiento del cabello se estanca.
3. Esta fase, llamada telogena, corresponde a la muerte del cabello y su reposición por otro nuevo, que empuja al que ya ha muerto. En realidad no debería hablarse de muerte, ya que en este caso el bulbo se separa de la papila y otro cabello le reemplaza, mientras que



cuando es la papila la que muere, no vuelve a salir un solo pelo.

Es el equilibrio entre los diferentes estados lo que hace que una cabellera esté enferma o no. Un pelo sano de un adulto es aquel que se compone de un 85 por 100 de cabellos en fase de crecimiento, un 1 por 100 en fase de reposo y un 14 por 100 en fase de renovación por otro nuevo. Con el paso de los años se produce una degeneración del cabello que va alterando su tamaño y su forma, así como la cantidad de folículos.

LA IMPORTANCIA DE LA CIRCULACION

La parte fundamental del cabello es su bulbo, es decir, la zona más profunda de la raíz, porque es precisamente en su base o papila donde llegan los nervios que estimulan el cabello y sobre todo, los vasos sanguíneos, tan importantes para nutrirlo. Es pues comprensible que un malestado general, que lleva consigo una sangre pobre en elementos nutrientes, entrañe a corto plazo una caída del cabello o un mal estado del mismo, cuando menos. Un exceso de grasa, por ejemplo, puede obstruir venas y arterias. Por tanto, al nutrir insuficientemente al cabello, éste puede debilitarse y caer. El estrés provocado por un exceso de actividad, así como las emociones fuertes, suelen tener un mismo efecto. Es esa la razón por la cual se asocia, en muchas ocasiones, una mala nutrición a un fuerte proceso de caída del cabello.

REGIMEN ALIMENTICIO: NECESIDADES Y CARENCIAS

Los cabellos son un fiel reflejo del estado de salud, tanto físico como mental. Y si bien es cierto que una alimentación equilibrada va a aportarles todos los elementos necesarios para mantener su salud, existen algunas vitaminas y oligoelementos que van a incidir más directamente en su estado:

♦ Vitamina A. Se encuentra en la leche, huevos y mantequilla, y es indispensable para mantener la piel y el cabello sanos. Sin embargo, siempre que se tome como un complemento extra a la alimentación habitual, debe de consumirse con prudencia y bajo receta médica, ya que un exceso de esta vitamina puede provocar un efecto contrario al deseado, como es la caída del cabello, además de fuertes dolores de cabeza.

♦ Vitamina E. Se encuentra en los cereales, frutos secos, huevos y vegetales y es esencial para mantener el cabello fuerte y brillante.

♦ Vitamina PP (del grupo B). Es quizás la más importante de todas, en lo que se refiere a mantener el buen estado del cabello y prevenir su caída, ya que activa la circulación sanguínea, razón por la cual casi todos los tratamientos antiácida la incluyen en sus fórmulas. Se encuentra en pescados, carnes, cereales...

♦ Vitamina H (biotina). Su falta es responsable de muchas caídas de pelo. La contienen los cereales, la leche, las verduras...

Además de las vitaminas para mantener el buen estado del cabello son esenciales minerales, como el hierro (se encuentra en el hígado, lentejas, huevos...), el cobre (en el hígado, las nueces, el cacao y los mariscos), el potasio, el magnesio, etc. Es importante que las proteínas sean mitad animales, mitad vegetales.

CAUSAS DE LA CAÍDA

Las causas son numerosas y de diferente índole:

♦ Factores genéticos. Ese famoso dicho "de tal palo tal astilla" se hace realidad en lo que se refiere a la calvi-



cie en especial de padres a hijos. Por otra parte, la calidad y cantidad de cabello tiene relación con el sexo, de tal forma que es corriente que el cabello del varón salga al del padre y el de la mujer al de la madre.

✦ **Factores étnicos.** La naturaleza de los cabellos varía según las diferentes razas. Mientras la calvicie es frecuente en los blancos, es raro que se dé en personas de raza negra. El color del pelo también influye en la mayor o menor cantidad de cabellos que se tengan. Así los rubios tienen por lo general más que los morenos y éstos más que los pelirrojos.

✦ **Factores hormonales.** La caída del cabello está íntimamente relacionada con la producción de hormonas masculinas y se da en el hombre a partir de la pubertad y durante el periodo de actividad sexual. Las hormonas masculinas, o andrógenos, impregnan el folículo, ahogando los vasos sanguíneos y atrofiando, como consecuencia, el cabello. En el caso de las mujeres, y dada su menor producción de andrógenos y la acción protectora de los estrógenos (hormona femenina), la alopecia no alcanza los mismos niveles que en el hombre.

La pérdida de cabello por desarreglos hormonales en la mujer suele tener causas concretas, pero, por lo general, no es razón para inquietarse, pues esa fase suele durar unos meses, al cabo de los cuales todo el mecanismo vuelve a trabajar a su ritmo habitual, como sucede tras un embarazo, por ejemplo.

✦ **Factores transitorios o eventuales.** Son numerosas las causas circunstanciales que pueden provocar una pérdida de cabello. Desde una gripe a una intervención quirúrgica, pasando por la toma de determinados medicamentos, como pueden ser los anticoagulantes, antidepresivos, antirreumáticos, anticonceptivos... También las alteraciones nerviosas, debidas a problemas labora-



les o familiares, pueden provocar una pérdida de cabello. Otra causa muy frecuente suele ser las reglas muy abundantes que entrañan una pérdida importante de hierro, regímenes adelgazantes anárquicos, etc.

✦ **Factores varios.** Además de las causas ya señaladas, existen alopecias por tracción: por coletas y peinados demasiado tirantes que a la larga acaban por aclarar la parte frontal de la cabeza. Asimismo, las temperaturas muy altas en el secador, las permanentes mal hechas y un largo etcétera de factores pueden provocar caídas más o menos graves.

La seborrea. Mientras para unos ésta constituye la causa misma de la alopecia, para otros es un simple fenómeno de acompañamiento. Lo cierto es que la seborrea proviene de una actividad exagerada de las glándulas sebáceas, que se origina porque éstas son demasiado gruesas y no muy numerosas. Como consecuencia, obstruyen la salida del pelo y traban su crecimiento.

TRATAMIENTOS LOCALES

Antes de sufrir la caída es preciso poner todos los medios necesarios para mantener la salud del cabello.

✦ Conviene saber que una mala higiene, así como la utilización de tratamientos inadecuados a la naturaleza del cabello, entrañan una aceleración del proceso si éste ya se ha desencadenado. Por tanto, debemos de aportar al cabello los cuidados y el alimento necesario para mantenerlo en buen estado, previniendo así los posibles problemas.

✦ La importancia del champú. La frecuencia del lavado debe de estar condicionada a la calidad del cabello, el clima etc.; así, mientras para muchas personas un lavado semanal es suficiente, otras necesitan por lo menos dos.

Sin embargo, muchos tricólogos no recomiendan el lavado diario de los cabellos por considerarlo contraproducente para el buen estado de los mismos. Aquellas personas que se sienten incapaces de prescindir de esa operación cotidiana, debido a poseer un cabello excesivamente graso o bien a épocas especiales, como lo es el verano, en que el lavado diario de los cabellos se hace imprescindible para cualquier persona como único medio de eliminar el salitre y los restos de arena del cabello, conviene recordar que una sola champunada es suficiente para cumplir dicho objetivo, sin dejar reposar el champú más que unos segundos, de

manera que no pueda penetrar en el cuero cabelludo y dañar este.

En principio, y dado que las personas con problemas de caída tienen especial sensibilidad, conviene elegir un producto con una base detergente suave, de manera que lave sin agredir el cabello.



Resulta ideal alternar el champú tratante adecuado a cada circunstancia con uno de las características anteriormente reseñadas, que respete el pH de la piel. De extraordinaria calidad resultan las marcas KANEBO, MARLIES MOLLER, J.F. LAZARTIGUE.

✦ El último aclarado bajo el chorro de agua fría va a incidir en el brillo y la vitalidad de los cabellos, además de favorecer la circulación del cuero cabelludo, preparándolo para recibir mejor los tratamientos que se le apliquen a continuación.

✦ Estimular el cabello. Existe un medio fácil y asequible de mantener el cabello en buenas condiciones y de prevenir su caída. Se trata de un masaje, cuyo objetivo es mejorar la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, mejorando así la irrigación de la raíz del cabello. Estos masajes facilitan además la penetración de los productos que se apliquen a continuación. Aunque fácil, esta operación debe de hacerse con suma delicadeza para no excitar las glándulas sebáceas, provocando un efecto contrario al deseado. Se trata de saber conjugar una serie de depresiones y relajamientos en el cuero cabelludo, con las yemas de los dedos, comenzando desde la nuca y la parte frontal de la cabeza, con movimientos rotativos hacia el exterior. A continuación se presiona fuertemente el cuero cabelludo, intercalando breves relajaciones, desde la frente hacia la nuca. Este pequeño ejercicio no sólo resulta eficaz para aportar vigor a los cabellos; incluso en situaciones de estrés, cuando se padecen dolores de cabeza, etc., es un buen remedio para aliviarlos, por lo que se debería hacer de él una costumbre diaria.

Son muchas las firmas de prestigio que disponen de excelentes tónicos capilares, complemento ideal a los masajes, cuyo objetivo es fortalecer el cabello y ayudar a prevenir su caída.





TRES PROBLEMAS DIFERENTES

La caída del cabello empieza a manifestarse cuando el cabello aparece débil y fino, cada vez más liso, muerto y sin brillo. Unas características que en nada se corresponden con esa caída natural que padecemos todos en otoño y en primavera, en la que tan sólo nos inquietamos al ver unos cabellos sobre los hombros, pero su brillo y vitalidad no han desaparecido. El problema difiere, ya se

trate de hombres, mujeres o niños; aunque en este último caso sea poco frecuente, también existen causas que pueden provocar una caída del cabello.

➔ **HOMBRES.** A ellos la calvicie les ataca de una manera desordenada, empezando por las famosas "entradas" y extendiéndose por los laterales. Es una forma de alopecia típicamente masculina, que frecuentemente va asociada a factores hereditarios y en un alto porcentaje de los casos se deriva de un proceso seboreico. En estos casos, su evolución suele ser constante y agravada en momentos de crisis. Es preciso eliminar del cuero cabelludo todo trazo de grasa y de polvo si se desea ralentizar el mayor tiempo posible este proceso. Una higiene debida, apoyada con un tratamiento dermatológico adecuado a las características personales, puede conseguir sensibles mejoras.

➔ **MUJERES.** A ellas, la caída del cabello les ataca de diferente forma y por otras circunstancias. Asociadas, por lo general, a situaciones de debilitamiento general, como puede ser el estrés, la fatiga, los desequilibrios hormonales, los cambios de estación o la convalecencia de alguna enfermedad, entre otras, su problema tiene una mejor solución.

Conviene prevenir esa caída por medio de tónicos capilares adecuados, una alimentación equilibrada y un aporte extra de vitaminas y minerales.

➔ **NIÑOS.** Aunque no es frecuente, una importante caída de cabello en un niño suele obedecer a una mala nutrición y, en ocasiones, a fuertes y frecuentes tirones de cabello, que acaban por clarear la zona que ha sido maltratada.

Más raro aún es el caso de una caída importante debido a causas psíquicas o infecciosas, pero también se dan. En cualquier caso, suele tratarse de alopecias muy poco frecuentes que si se cogen a tiempo resultan muy fáciles de tratar.

PRODUCTOS ADECUADOS

Marlies Moller

➔ Pure brilliance shampoo. De gran efectividad para evitar la pérdida de color y mantener la luminosidad.

➔ Express care conditioner spray. Un plus de suavidad, con efecto rápido e intenso, consiguiendo que el cabello más rebelde sea fácil de peinar.

➔ Shiny hair spray. Proporciona un brillo añadido.

➔ Cristal shine hair lacquer. Laca para fijar el peinado.

J.F. Lazartigue

➔ Champu Stymulatine 21. En caso de anemia del cuero cabelludo y de pérdida de cabello, devuelve la tonicidad y vitalidad al cabello y prepara el cuero cabelludo para recibir un tratamiento específico.

➔ Extracto placentario acuoso. Adaptado para cuero cabelludo seco y desequilibrado. Loción que favorece el crecimiento del cabello y fortalece las raíces.

➔ Suero Stymulatine 21. Recomendado EN CASO de pérdida excesiva de cabello.

➔ Refuerzo para el dinamismo capilar. Coctel de plantas para dinamizar, compuesto de aminoácidos del azufre y de numerosas vitaminas A, B y E.