

CAÍDA DEL CABELLO. ¿ES NORMAL?

¿Qué cantidad de caída de cabello se considera anormal?

Consideramos una caída anormal de cabello cuando es superior a 100 cabellos al día. Corresponde al porcentaje de cabello que se encuentra en la fase final de su ciclo de vida. El cabello pasa por tres fases: crecimiento (anágeno), transición y regresión (telógeno, menos del 20% del cabello se encuentra en esta fase).

¿Qué cuidados del cabello deben tenerse?

El cabello debe lavarse tantas veces como sea necesario para cada persona, no por lavarlo menos, caerá menos. Deben utilizarse los champús de un pH neutro y que no sean agresivos. Debería evitarse el uso frecuente del secador, tintes de cabellos o permanentes, ya que debilitan el cabello y favorecen su rotura. Deberían evitarse peinados habituales con recogidos extremadamente tensos, dado que la tracción puede ser una causa de alopecia, con una regresión de la línea de implantación del cabello.

¿En qué situaciones puede haber un aumento de la caída del cabello?

Existen diferentes situaciones que pueden dar lugar a un aumento de la caída de cabello. Generalmente se identifican según la distribución, evolución y reversibilidad del proceso. Desde este punto de vista podemos diferenciar dos procesos dentro de las caídas del cabello:

- **Efluvios** (caídas de cabello generalmente difusas) donde se produce una caída repentina del cabello. Algunos efluvios se manifiestan al poco tiempo de instaurarse el proceso y se hacen evidentes al cabo de uno o dos meses. Son casos secundarios a tratamientos quimioterápicos para el tratamiento del cáncer, a alteraciones hormonales, deficiencias proteicas o vitamínicas. En otros casos, la caída difusa se manifiesta al cabo de 2 ó 3 meses, como consecuencia de distintos factores como el estrés emocional, o físico secundario a cirugía mayor, después de un parto, de un episodio febril, de otros procesos infecciosos o incluso como consecuencia de déficits de hierro.
- **Alopecias:** Debidas a un proceso que afecta directamente al cuero cabelludo. Pueden adoptar una distribución determinada como por ejemplo la alopecia androgenética, que es una de las más frecuentes (calvicie común). Otras formas se manifiestan en forma de áreas circunscritas sin distribución específica como por ejemplo las debidas a infección directa del cabello por hongos, por procesos autoinmunes en la alopecia areata, u otras enfermedades que pueden afectar a la piel. Existen casos de alopecias que son irreversibles y por las cuales debe consultarse lo antes posible

¿Se hereda la caída de cabello?

De todos los tipos de alopecia comentados, la que se considera específicamente hereditaria es la alopecia androgenética. En la alopecia areata también existe una cierta asociación familiar.

¿Es reversible la caída del cabello?

En la mayoría de los casos sí que lo es, siempre y cuando se identifique el factor causante, y pueda ser tratado. Frecuentemente, algunas formas de alopecia no requieren de tratamiento médico específico.

¿Qué tratamientos con eficacia demostrada existen para la caída del cabello?

El tratamiento más eficaz es evitar la causa. Pero cuando esto no es posible o suficiente podemos recurrir al tratamiento médico, siempre bajo supervisión por parte del especialista. El tratamiento tópico (aplicación directa a la zona) más eficaz es el minoxidil. Este fármaco ha demostrado eficacia sobre todo en casos de alopecia androgenética, aunque también es útil como tratamiento de otras formas de alopecia. El finasteride es un fármaco administrado por vía oral que ha demostrado ser científicamente eficaz sobre todo para la alopecia androgenética.

¿Son útiles los complementos vitamínicos?

Los complementos vitamínicos sólo son eficaces cuando la causa de la caída del cabello es secundaria a un déficit vitamínico, un hecho poco frecuente en países occidentales. En raras ocasiones se pueden observar casos de alopecia en personas que realizan dietas hipocalóricas moderadas-severas, o en casos de anorexia nerviosa.

¿Y los preparados cosméticos?

Los preparados cosméticos no son medicamentos, y por lo tanto lo que hacen es mejorar el aspecto externo del cabello, aumentando, por ejemplo, el grosor del cabello, aunque realmente, no aumenten ni la cantidad, ni evitan la caída del cabello.

¿Puede evitarse de alguna manera la caída del cabello?

Los factores causantes de la caída de cabello son, en general, poco evitables, sobre todo en los efluvios, aunque algunos de ellos son totalmente reversibles, como por ejemplo los secundarios a quimioterapia para el tratamiento del cáncer. Podemos actuar de forma precoz y evitar las secuelas cosméticas, sobre todo en los casos d'alopecia androgenética y enfermedades sistémicas o dermatológicas, en cuyos casos se requiere la consulta inmediata con el especialista.