

Los nuevos tratamientos Ni hablar del peluquín

Evitar la caída del pelo es una de las principales preocupaciones estéticas de los hombres, pero no la única. Las canas, el cabello graso o la caspa también pueden llegar a ser muy molestas. Descubre cómo combatirlas.

Por **Marta Barroso** y **Teresa de la Cierva**

NUESTRO PELO es distinto. Los hombres tienen el cuero cabelludo más grueso, producen el doble de grasa en la cabeza y son más propensos a la sensibilidad, sequedad, caída, picor, enrojecimiento y caspa. Sin embargo, si hablamos de canas, mientras de los hombres se dice que 'maduran', a las mujeres se les achaca que 'envejecen'. Por eso, y por muchas otras razones, debemos

diferenciarnos a la hora de cuidarnos. Para aclarar y despejar todas las dudas con respecto al cabello masculino, hablamos con la doctora Gloria Garnacho, coordinadora de la unidad de trastornos capilares de la Clínica Dermatológica Internacional.

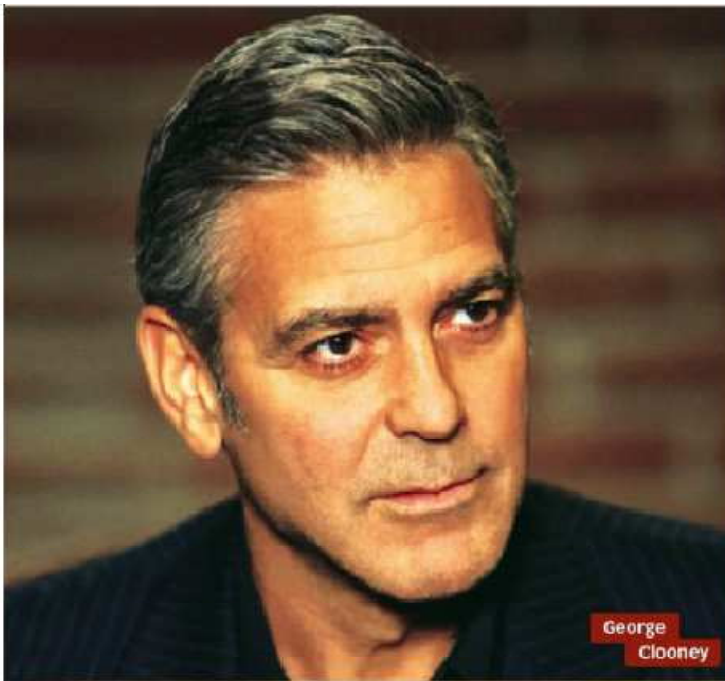
¿Es un mito que el exceso de lavados perjudica el cabello?

- Hay que hacerlo siempre que esté sucio; si es necesario, a diario, pero sin

¿Cabezas despobladas?

► De dentro afuera. El pelo se puede redensificar y, por tanto, repoblar los espacios 'asolados'. ¿Cómo? Gracias a la cosmética oral. En 2013, los Laboratorios Innéov crearon Densilogy, unas cápsulas con un concentrado de activos [vitamina D3 + omega 3 + cinc] que actúan desde el interior del bulbo para mantener el anclaje y el crecimiento del cabello. Ahora, Innéov lanza Densilogy Hombre, con el plus de la taurina. **El resultado: cabellos reforzados y una cobertura capilar mejorada con solo dos cápsulas al día durante tres meses. Precio:** envase para un mes, **31 €**; programa de tres meses, **79 €**.





George Clooney



Jude Law



Guillermo de Inglaterra



Richard Gere

ser muy agresivos. En caso de seborrea capilar, esta se elimina fácilmente con un champú de uso diario. No olvides: los cosméticos actúan sobre los efectos visibles de los problemas capilares, pero no acaban con ellos.

¿El uso diario de geles puede acentuar los problemas?

- Los productos químicos tipo

espumas, lacas o gominas pueden utilizarse sin problema siempre que no se abuse de ellos. Cuanto más suaves sean, mejor.

¿A qué edad hay que empezar a cuidarse?

- La utilización de cosméticos específicos para la caída o la caspa es aconsejable desde la aparición de los primeros síntomas de pérdida de cantidad o densidad del cabello. También se pueden usar de forma preventiva en los periodos estacionales

en los que es más frecuente que se den estos problemas (normalmente en primavera y otoño).

¿Cepillarse cien veces hace que brille más?

- Puede que cien veces sea excesivo, pero cepillarse estimula la circulación de la sangre. Es conveniente dejar que el cepillo tenga contacto con la piel del cuero cabelludo. Para aplicar los ▶

GETTY / ZORRÓN / B.B.

productos, los masajes suaves son la forma más recomendable.

¿Cómo se consigue que las canas no amarillean?

- Con champús específicos que contengan pigmentos azules o morados que contrarresten el color amarillo. Los productos para rubio platino también los incorporan para proteger su color y evitar el efecto 'envejecido'.

¿A partir de qué nivel de pérdida de cabello hay que tomar medidas?

- Lo normal es perder diariamente entre 50 y 100 cabellos, pero como nadie se va a poner a contarlos, hay que hacer caso a las 'alarmas' que anuncian un problema, como son: exceso de grasa, caspa o picores; demasiados cabellos en la almohada, el peine o la ducha; coronillas cada vez más despobladas; y avance de las entradas. En estos casos, lo ideal es acudir al dermatólogo para que haga un diagnóstico preciso y recomiende el tratamiento adecuado.

¿Cuáles son los productos más efectivos para frenar la caída?

- La alopecia androgenética, la que sufren nueve de cada diez varones, se puede tratar con cosméticos con aminexil, una molécula que es capaz de luchar contra el endurecimiento del

"LA CAÍDA DEL CABELLO SE PUEDE TRATAR CON COSMÉTICOS QUE CONTENGAN AMINEXIL"

colágeno que rodea la raíz para permitir que esta vuelva a recibir nutrientes y prolongar el ciclo vital del pelo.

¿Y cuándo se deben tomar cápsulas anticaída?

- En cuanto se detecten los primeros signos de pérdida del cabello. Y si se lleva en los genes (basta con mirar en el álbum familiar), antes porque no son medicamentos, sino complementos dietéticos. Es fundamental tomar las cápsulas durante un mínimo de tres meses para obtener resultados.

Una vez que se empieza a tomarlas, ¿hay que hacerlo toda la vida?

- Las cápsulas con complementos dietéticos anticaída se pueden tomar de manera regular o solamente durante los periodos en los que se acentúan estos problemas de caída o densidad capilar, ya que, como nos gusta recalcar, no son un medicamento, sino tratamientos secundarios preventivos.

¿Es cierto que el estrés y fumar influyen en la calidad del pelo?

- En periodos de estrés, el pelo en fase de crecimiento entra de forma prematura en la última fase del ciclo del cabello, produciendo una caída exagerada y una disminución en el grosor de la fibra capilar. Además, el estrés y fumar pueden producir vasoconstricción de los vasos sanguíneos del bulbo capilar, reduciendo el aporte de nutrientes del cabello, lo que los debilita.

¿Llevar el pelo muy corto o la cabeza rapada refuerza el crecimiento?

- No está demostrado que por cortar el pelo se revitalice su crecimiento. El pelo crece una media de un milímetro cada tres días y su vida media es de siete años. Se corte o no.

¿Son efectivas las inyecciones de plasma para la caída?

- Según explica el doctor Ricardo Ruiz Rodríguez, jefe de la unidad de dermatología de la Clínica Ruber de Madrid: «En el último congreso dermatológico al que asistí, se presentaron estudios sobre los beneficios del plasma rico en plaquetas en la alopecia androgenética, y está demostrado que el pelo de la zona tratada nace con más grosor».

¿Cuáles son los fármacos más recomendados para la alopecia?

- Como afirma el doctor Lajo Plaza, de la clínica Royal Medical Estética, «existen dos medicamentos fundamentales: uno para frenar la caída del pelo en las entradas, el Finasteride; y otro más dirigido a las mujeres, el Dutasteride, que funciona en los hombres cuando la caída se produce en toda la cabeza, comenzando en la zona de la coronilla. Vía tópica funciona el Minoxidil». ■

¡Por los pelos!



1. **Fibras voluminizadoras capilares**, de **Viviscal**. Fibras microscópicas de queratina con carga electrostática que se adhieren al cabello para crear un efecto de volumen. 24,95 €.
2. **Champú Elvive Arginina Resist X3**, de **L'Oréal Paris**. Revitalizante anticaída. 2,99 €. 3. **Champú Todo en Uno**, de **h&s**. Anticaspa y acondicionador. 4 €. 4. **Gel para peinar**, de **MoroccanOil**. Para una fijación media. 9,80 €.