



Lo último

De la pestaña al tacón

Maquillaje

Peinados

It's Judith



Jada no estás sola: una experta explica por qué se da la alopecia en las mujeres y cómo tratarla



Instagram.com



María L. Villodres • 03/06/2018 - 10:14 h.

"Tengo problemas con la pérdida de cabello. Es terrible", así lo confesaba Jada Pinkett Smith junto a su hija Willow y su madre, Adrienne, en su programa web 'Red Table Talk'. La actriz contaba el porqué de los turbantes con los que se la ha visto últimamente y, aunque trataba de relativizar el problema, expresaba sincera la dureza del momento. Pero Jada no es la única, la pérdida de cabello y la alopecia (que no son lo mismo) son problemas que afectan a muchas mujeres. Keira Knightly, Letizia Ortiz o Isabel Preysler son algunas de las vips que han afrontado estos problemas capilares y "se calcula que en España, entre un 35 y un 40% de las mujeres a partir de los 50 años, presentan alopecia androgénica (la más común)", cuenta a Divinity.es la Dra. Lidia Maroñas, dermatóloga de Clínica Dermatológica Internacional y miembro de la Unidad de Salud Capilar.

"Un día estaba en la ducha y de repente me di cuenta de que tenía las manos llenas de pelo. Pensé 'Dios mío, ¿me estoy quedando calva?'. Ha sido una de esas veces en mi vida en la que estaba literalmente temblando de miedo. Por eso me corté el pelo", explicaba Jada. Pero tras haberse hecho pruebas, no ha conseguido aclarar cuál es el origen real de la caída de su pelo: "Algunos dicen que debe ser estrés, otros dicen 'tienes alopecia'".



· Soy mujer y pierdo pelo, ¿por qué puede ser?

Aunque menos habitual que en los varones occidentales, la alopecia también es un problema capilar frecuente para ellas. Según la doctora Maroñas, esta pérdida puede ser debida a diferentes causas:

· Alopecia **androgénica**: es un proceso determinado genética y hormonalmente, existe una predisposición a sufrirlo y se produce generalmente con el paso del tiempo (los cabellos se adelgazan y caen). Suele manifestarse como una disminución de la densidad capilar difusa

· El **efluvio felógeno** es un proceso muy habitual en la población femenina. Puede ocurrir **tras momentos de estrés puntual** (efluvio post-parto) o crónico (efluvio telegénico crónico), alteraciones hormonales (hipo o hipertiroidismo) o deficiencias nutricionales (ferropenia). **Suele aparecer entre dos y cuatro meses después de acontecer el factor desencadenante**. Las pacientes notan que pierden más pelo de lo habitual, observando numerosos cabellos caídos en su almohada, en el suelo del baño o tras el cepillado diario. Generalmente no es una pérdida de pelo masiva ni aguda, sino **un proceso difuso y lento** en el que la apariencia de los enfermos no se altera de forma significativa.

· Otras causas menos comunes de alopecia son la **alopecia areata**, un trastorno autoinmune de causa desconocida, y la **alopecia frontal fibrosante**, un tipo de alopecia cicatricial en la que se va perdiendo de forma progresiva el pelo de la región fronto-parietal ("en diadema") y las cejas.

· **Para tratarla: siempre (siempre) tirar de un profesional**

Lo principal es tener claro que cada caso precisa de diagnóstico profesional y, como explica la doctora Maroña, asegurar que se nos "da un correcto asesoramiento terapéutico". Lo habitual en casos de alopecia androgénica es usar **fármacos de uso tópico para engrosar el cabello**. En mujeres post-menopáusicas y ciertas pacientes jóvenes, se añade **tratamiento hormonal oral para relanzar la caída del cabello**. Y en aquellos problemas capilares secundarios a enfermedades sistémicas es fundamental controlar el factor interno, por ejemplo, **reponer los depósitos de hierro** en caso de ferropenia, **suplementar vitamina D** o normalizar los **valores de las hormonas tiroideas**.



· **El factor psicológico y social: ¿Perder el cabello afecta de diferente manera a mujeres y hombres?**

Para la dermatóloga, la diferencia a la hora de afrontarlo en consulta y fuera de ella es notable. "En general, aceptamos que un varón se pueda quedar calvo. De hecho, muchos pacientes varones lo asumen como un proceso más ligado a ir quitando hojas al calendario". Pero ya se sabe que **la exigencia sobre la imagen de la mujer es mayor: "Lucir un cabello sano y bonito ha sido tradicionalmente un icono de belleza, salud y bienestar en la población femenina.** Precisamente por ello, las mujeres nos preocupamos más por la caída de cabello, anticipamos la posibilidad de perder pelo con ansiedad y nos angustiamos ante la idea de quedarnos calvas", explica. Lo que subraya la necesidad de hablarlo más y hacer esta realidad más visible.

Como dice **Jada Pinkett Smith**, hablando desde su propia experiencia: **"¿Por qué tanto miedo a perder el pelo?. He aprendido a mirar esta enfermedad desde una perspectiva espiritual** y a tomar ejemplo de la fuerza de voluntad que tienen otras personas que están pasando por cosas realmente horribles, como el cáncer o tener un hijo enfermo. Cuando lo miro desde esa perspectiva, me hace ponerme en mi sitio."