



Doctor, ¿por qué se me cae el pelo en otoño? La respuesta, aquí

NEWSFRAGANCIAS > CABELLO > CUIDADO CAPILAR > DOCTOR, ¿POR QUÉ SE ME CAE EL PELO EN OTOÑO? LA RESPUESTA, AQUÍ

FECHA

6 septiembre, 2019

Me gusta 8

Parece que es regresar de vacaciones y todo el lustre que traemos después de unos días de descanso desaparece por el desagüe de la ducha. Y no sólo el bronceado, también el cabello. Porque, reconozcámoslo, todos los años notamos que **se nos cae más el pelo en otoño**. Es un hecho reconocido por los dermatólogos que se relaciona con una caída estacional y que es completamente normal. Aunque en algunos casos, puede añadirse, además, un factor adicional, el estrés que supone la vuelta a la rutina, que puede llegar a favorecer la pérdida de pelo. Como es un tema que nos inquieta, hemos consultado al **doctor Ricardo Ruiz**, de **Clinica Dermatológica Internacional**, por qué se nos cae el pelo al final del verano. Y estas son sus respuestas.

¿Por qué se me cae el pelo en otoño?

Los efluvios o **caídas reversibles del cabello** son la forma más frecuente de alopecia. Se trata de una renovación cíclica y progresiva que se produce todos los años, aproximadamente de octubre a enero, aunque en los últimos años se adelanta ligeramente a finales de agosto y septiembre, debido al cambio climático.

Es una caída de pelo parcial, menor del 25% del total del cabello y en el 95% de los casos remite entre los 6 y los 12 meses.

¿Por qué sucede está caída de pelo después del verano?

Hay diversas causas, algunas todavía por descubrir, pero, en general, hablamos de una caída de pelo con base hormonal por un cambio en el ritmo de secreción de una hormona conocida como melatonina. La secreción de **melatonina** está influenciada por cambios en la intensidad de la luz y en el número de horas de luz del día. Su secreción disminuye en primavera y verano con el aumento de horas de luz y vuelve a aumentar en otoño e invierno con la oscuridad.

El **ciclo del cabello** está influenciado por multitud de factores (situación hormonal, estado nutricional, embarazo y lactancia, enfermedades, clima y factores ambientales...) y la melatonina es uno de ellos, promoviendo la fase de crecimiento cuando la secreción de la hormona es mayor.

Por este motivo, el crecimiento del cabello se detiene en primavera y verano, dando lugar a la caída estacional. En otoño, con el nuevo aumento de melatonina vuelve a nacer nuevo cabello para estar totalmente renovado en invierno.

Es tal la influencia que tiene la melatonina sobre el ciclo del cabello, que se están haciendo tratamientos experimentales con melatonina tópica y sistémica para combatir el efluvio estacional y para intentar mejorar diferentes alopecias, como la androgenética (que se produce por desajustes hormonales).

¿Qué podemos hacer para evitar esta pérdida de pelo después de las vacaciones?

Ante una caída de cabello estacional debemos mantener la calma. La mayoría de las veces si la persona está sana sólo será necesario esperar a que pase este proceso y a que el cabello se renueve. Hay que ser consciente de que se trata de un ciclo normal, que forma parte de la naturaleza, como la caída de las hojas o del pelo de los mamíferos.

¿Hay alguna señal que indique que esa caída sea algo más que un episodio estacional?

Caída de cabello significa constatar el desprendimiento de un número de cabellos llamativo a la más mínima tracción, mientras que alopecia se refiere a la disminución del número de folículos pilosos por área.

Se considera fisiológica una caída diaria de hasta 100-150 pelos, cifra que puede elevarse en determinadas épocas del año.

¿Son efectivos los champús anticaída?

El pH del champú debe ser ligeramente ácido, ya que de lo contrario el cabello se debilitaría y terminaría rompiéndose. Hay corrientes que ponen de moda el uso de jabones tradicionales artesanos para el lavado de la piel y el cabello, pero hay que tener cuidado con estos productos, ya que suelen tener un pH superior a 7 (puede llegar a ser un pH 10), por lo que no es recomendable utilizarlos.

Lo ideal es utilizar un **champú sin color, olor y que haga mínima espuma**, como los productos "syndet" (sin detergente). El champú puede ser el vehículo ideal para aplicar determinados tratamientos para la dermatitis seborreica, por ejemplo. Sin embargo, las vitaminas, aminoácidos y provitaminas no tienen ninguna utilidad más que adornar el marketing publicitario. Los aminoácidos y proteínas son moléculas demasiado grandes para ingresar a las células desde fuera del torrente sanguíneo. Sucede igual con las vitaminas. En estos casos el beneficio se obtiene a partir de su ingesta.

En el caso de la **alopecia**, se emplean tratamientos locales, tópicos o mediante inyecciones de mesoterapia (inyecciones en el cuero cabelludo), cuando nos interese actuar en una zona determinada o alcanzar el torrente circulatorio (por ejemplo, con minoxidil, corticoides, antibióticos..).

¿La nutricosmética puede ser una aliada en este problema?

En lo que se refiere a la alimentación, al igual que nuestra salud en general, el cabello también se beneficia de una dieta adecuada. Determinadas carencias como el déficit de hierro pueden favorecer la caída del pelo. Sin embargo, no se ha demostrado que en personas con una dieta adecuada, los nutricosméticos (suplementos vitamínicos) ejerzan un claro beneficio.

La cosmética oral de la piel y el cabello se ha puesto de moda en los últimos años y se han cometido abusos. Se ha dado a entender que sustancias como polifenoles (catequina), taurina, zinc, botina, vitamina D, calcio, vitamina B, cistina, botina, N-Acetil cisteína y muchas más sustancias son la solución definitiva para tener una piel y cabello ideal. Pero hay que saber diferenciar entre ficción y realidad y lo recomendable es **pedir asesoramiento profesional**.