

PELO

Cómo hacer crecer el pelo más rápido

Te damos los consejos de los dermatólogos expertos en tricología para que este verano luzcas pelazo



Si queremos que el pelo crezca es fundamental evitar que se caiga.
Tomado de la Fuente

Elisa García Faya

Actualizado 24/06/2019 12:08

COMPARTIR



Aunque existen millones de trucos que podemos tener en cuenta para hacer que nuestro pelo crezca más rápido, preguntados por ellos, los especialistas en dermatología nos indican que lo esencial es frenar la caída. De lo contrario, nunca podremos lucir melenaza. Por eso, en primer lugar te hablamos de los trucos para frenar la caída del pelo y después te contamos con qué sustancia puedes potenciar su crecimiento.

P

ara saber de qué manera podemos **hacer crecer nuestro cabello** es esencial saber en primera instancia por qué razones lo perdemos y cómo podemos protegerlo. En este sentido Blanca Díaz, Dermatóloga del Centro Felicidad Carrera nos dice

que la caída del cabello se produce por múltiples causas:

- **Alteraciones del folículo piloso por causas nutricionales:** son las más habituales y tienen que ver con la falta de vitaminas o hierro Causas estacionales: primavera y otoño son las estaciones más propicias, y aunque no se conocen con exactitud las causas, pueden tener relación con los cambios en los ciclos de vigilia-sueño
- **Causas hormonales:** porque el folículo piloso tiene una mayor sensibilidad a la testosterona, y esta causa suele ser genética y hereditaria

?Por otro lado, Blanca Díaz nos dice que "**hay falsos mitos en torno a la caída del cabello, como el número de veces que nos lavamos el pelo al día o los tintes capilares por ejemplo.** Lo único que está comprobado que puede contribuir a una posible caída es traccionar el folículo piloso en abundancia, con trenzas o coletas muy apretadas"



Los dermatólogos se centran en la caída capilar al hablar de crecimiento del cabello.

Antonio Terrón

Si los problemas de caída de cabello se acentúan lo adecuado es acudir a un dermatólogo, para que haga un estudio donde se analizan posibles déficit nutricionales, por si se puede paliar con algún suplemento nutricional que incluya moléculas antiandrogénicas (para evitar que la testosterona cause estragos en el folículo piloso). "El minoxidil tópico siempre es una de las primeras medidas a adoptar, porque aumenta el flujo sanguíneo en el folículo piloso, y si no se soluciona el problema ya pasamos a los tratamientos sistémicos médicos", nos cuenta la experta. "De ahí ya pasaríamos al trasplante capilar o mesoterapia capilar combinado con otros inhibidores de la testosterona, o infiltraciones de plasma rico en plaquetas (mejora la calidad del pelo)", agrega.



La alimentación es fundamental para fortalecer nuestro cabello.
Antonio Terrón.

A pesar de que estas cosas pudieran ayudarnos también (como es obvio) a potenciar el **crecimiento** de nuestra melena, si lo único que queremos es acelerar su **crecimiento** para tener el pelo más largo y no sufrimos ningún problema capilar relacionado con los aspectos anteriores, lo que tenemos que hacer seguir las recomendaciones del doctor Pedro Rodríguez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional. Según el experto **"existe un principio activo que ha demostrado que es capaz de acelerar el crecimiento del pelo al hacer que más folículos pasen a la fase de crecimiento, se llama Minoxidil y la conocemos desde hace muchos años"**. "Se utiliza en una solución tópica y en los últimos años han aparecido publicaciones que hablan de su eficacia cuando la tomamos en comprimidos orales", confirma el doctor.