

[ ALOPECIA ]

## Las opciones que sí pueden dar una solución

Todas las personas, independiente de su género, tienden a perder el grosor y la cantidad de cabello con la edad. Sin embargo, hay distintos factores que pueden afectarlo y provocar daño en el pelo, en el cuero cabelludo y también en la piel, así como también tratamientos para aplacar la pérdida de pelo. **Por: Germán Kreisel**

**El adelgazamiento y posterior caída del cabello se ha convertido en uno de los grandes dolores de cabeza de los chilenos. Cabe destacar que la vida del cabello tiene un ciclo fisiológico (natural) que consiste en tres fases: crecimiento, adelgazamiento y caída.** Si bien la alopecia (caída de cabello) afecta mayoritariamente a hombres, gran parte de la población femenina presenta adelgazamiento del cabello, generando angustia en ellas, lo que las lleva a consultar a un especialista.

Las causas son multifactoriales. Algunas de estas suelen ser dietas desequilibradas con déficit vitamínicos, especialmente la Vitamina D (vegetarianos sin acompañamiento nutricional), alteraciones de la tiroides, anemia, cirugías para la obesidad (manga gástrica y/o bypass) y en la población masculina el fac-

tor hereditario juega un rol prácticamente absoluto.

Por cierto, hay personas jóvenes que ya se les está cayendo el cabello, y otros que se preguntan cuándo podría suceder sobre todo cuando llega cierta edad. De hecho, los expertos señalan que una persona pierde entre 50 y 100 cabellos al día. Si se pierde más cabello que esta cantidad, entonces es motivo de preocupación.

Para eso, actualmente, existen tratamientos eficaces para abordar la caída del cabello, especialmente la alopecia, que es una pérdida anormal que afecta principalmente a los hombres, y también a mujeres. También es importante reconocer que la alopecia se presenta en diversos grados y tipos.

Sin embargo, todo dependerá del diagnóstico. En ese caso, el tratamiento puede incorporar

medicamentos, cirugía de trasplante capilar, vitaminas, tratamientos con láser, entre otros. En esa línea, los especialistas indican que cuando la pérdida de cabello es grave y avanzada, la opción más adecuada suele ser un trasplante capilar, un procedimiento que es muy popular entre los hombres con calvicie, pero no tanto entre las mujeres.

A su vez, cuando la pérdida de cabello no es tan importante y aún hay volumen, se pueden elegir tratamientos bastante efectivos. Uno de ellos es la terapia endovenosa.

### Las causas

Uno de los factores que pueden afectar a la caída excesiva del cabello tiene que ver con el elevado nivel de estrés físico o emocional. Este puede causar que una buena parte del pelo tienda a caer



Foto: Freepik

se mientras se aplica el champú, se peina o pasan las manos a través de él. Esta situación puede ser temporal, pero también verse prolongada si no se trata.

La mala alimentación también es un factor a tener en cuenta si queremos cuidar nuestra salud capilar. Es por eso que se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada, para que incorporemos a nuestro organismo los nutrientes necesarios como el hierro, el zinc, las proteínas o la keratina.

Los especialistas recomiendan seguir los consejos generales para el autocuidado y así evitar que nuestra salud capilar empeore y que nos pueda causar otras enfermedades.