

Por Dra. María Pilar Sánchez Salas. Médico Especialista en Dermatología y Venereología. Hospital de Barbastro.

El folículo piloso es el único órgano de los mamíferos que se regenera continuamente. Cada uno de los 100.000 pelos que en condiciones normales tenemos en el cuero cabelludo está formando parte de un ciclo repetitivo que siempre tiene las mismas fases: crecimiento (anagén), regresión (catagén), descanso (telogén), eliminación del tallo piloso, y de nuevo crecimiento. Así, cada uno de nuestros cabellos repetirá este ciclo de 10 a 20 veces a lo largo de la vida.

Todos nuestros cabellos no se encuentran en la misma fase; mientras que la mayoría está en fase de crecimiento, una pequeña parte está «muriendo» y otra parte cayendo. Se considera normal que cada día perdamos de 100 a 200 cabellos, número que varía según las personas y la época del año.

La fase de crecimiento del pelo tiene una duración variable en cada persona (entre 2 y 6 años). Es decir, si no nos cortáramos nunca el pelo, nuestro pelo no crecería indefinidamente, y no todos alcanzaríamos la misma longitud del cabello, pues dependería de cuánto durara la fase de crecimiento en nuestro caso.

Diferentes situaciones pueden romper la armonía de este ciclo y producir un aumento en la caída del pelo: anemia, enfermedades del tiroides, fármacos, baja ingesta calórica, periodo post-parto o ansiedad son las más frecuentes. Esta patología se denomina efluvio y puede ser agudo o crónico.

La alopecia más frecuente en la población general es la llamada alopecia androgénica. Es típica del varón, y se caracteriza por regresión de la línea de implantación del pelo, dando lugar a las famosas entradas y coronilla.

También existe una variante femenina. Se debe a una mayor sensibilidad del folículo piloso a la hormona testosterona, que lo va miniaturizando progresivamente. Actualmente contamos con diferentes tratamientos para frenar su progresión tanto en el varón como en la mujer, con

eficacia variable.

Por otra parte, múltiples enfermedades dermatológicas pueden afectar al cuero cabelludo e influir en la densidad del pelo: psoriasis, liquen plano, lupus, alopecia areata o infecciones por bacterias u hongos son las principales. Algunas de ellas pueden dar lugar a una alopecia cicatricial o definitiva.

Existen múltiples creencias respecto a la caída del cabello que son auténticos mitos, por ejemplo:

- Lavar el pelo todos los días produce pérdida de cabello. Debemos lavar el pelo con la frecuencia requerida según las características de nuestro cuero cabelludo. El pelo que cae durante el lavado es el que iba a caer en las próximas horas, e igualmente caería al peinarlo o con el roce con la almohada.
- Si llevas el pelo largo, éste cae más. La caída del pelo no está relacionada con su longitud, lo que sucede es que cuando el pelo está corto es más difícil percibir su caída.
- Usar gorros o sombreros podría ser perjudicial porque «asfixia» la raíz y provoca la caída del cabello. Nada más lejos de la realidad, el pelo recibe nutrientes por la raíz, no respira.

En conclusión, es recomendable consultar al dermatólogo ante cualquier anomalía en el cuero cabelludo o aumento de caída del pelo. Aunque existen múltiples enfermedades que pueden afectar a nuestro cabello, en ocasiones la caída puede ser sólo un proceso temporal y no patológico. El dermatólogo es el especialista médico que evaluará su estado, las causas del posible problema y las opciones de tratamiento.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)