

## El cabello en invierno: cuidados específicos

El frío, el viento y los efectos que la calefacción tiene sobre el ambiente, entre otros, son factores relacionados con el clima de otoño e invierno que pueden afectar de forma negativa al cabello, dañando el estado de su capa más externa –la cutícula–; alterando el correcto funcionamiento del cuero cabelludo (lo que a su vez puede favorecer la caída, más frecuente también en este momento) y deteriorando su aspecto en general. Por tanto, hay que adaptar tanto los productos capilares como los gestos cosméticos a esta época del año con el objetivo de “blindar” el cabello frente a los rigores de los meses más fríos.

**CARLA NIETO**

Redacción Farmacia Profesional

Los efectos del sol y de otros elementos estivales sobre el cabello son muy conocidos. Y también lo son los cuidados y productos que hay que emplear para minimizar estos daños. Pero,

por regla general, al terminar las vacaciones y con el descenso de las temperaturas, los cuidados y atenciones que recibe el cabello suelen bajar de intensidad, un error importante, ya que los factores am-

bientales vinculados al otoño y al invierno pueden resultar incluso más nocivos para la salud capilar que varias jornadas bajo el sol. A esto hay que unir otra circunstancia relacionada con el funcionamiento del ciclo capilar y que coincide con esta época del año: la caída. Todo ello justifica la puesta en marcha de un plan de cuidados capilares específico para estos meses que incluya el uso de productos adaptados a las necesidades del cabello en este momento, hábitos que minimicen los efectos de la climatología, estrategias que aborden la caída capilar y otros gestos que aseguren un cabello sano y lleno de vitalidad cuando el termómetro ronda los grados bajo cero.

### **Frío, viento, calefacciones... así le afectan**

La humedad, el viento o los cambios constantes de temperatura (del frío exterior a las calefacciones y viceversa) alteran el buen estado del cabello. Con el frío, por ejemplo, se produce una menor



dilatación de los vasos sanguíneos del cuero cabelludo, que son los que transmiten al resto del cabello los nutrientes que éste necesita para lucir en buenas condiciones y aseguran que los nuevos cabellos que se están “gestando” en el bulbo capilar crezcan fuertes y llenos de vitalidad. Debido a este menor aporte a los vasos sanguíneos, los poros del cuero cabelludo se cierran, lo que favorece que el cabello se reseque y aumenta el riesgo de que aparezca enrojecimiento y descamación en esta zona.

En cuanto al viento, además de dar al traste con cualquier estilismo capilar y propiciar la aparición de nudos y enredos, actúa a modo de secador de pelo permanente, abriendo la cutícula y reseca el cabello en exceso, ya que arrastra polvos microscópicos que lo ensucian y “electrizan”.



### La humedad, el viento o los cambios constantes de temperatura (del frío exterior a las calefacciones y viceversa) alteran el buen estado del cabello

La contaminación, cuyos niveles se disparan en muchas ciudades durante los meses fríos, también tiene un efecto negativo sobre el pelo: las partículas contaminantes presentes en el aire dañan las escamas de la capa protectora del cuero cabelludo y agreden también a la cutícula, alterando las escamas que la configuran (y que se superponen a modo de tejas de un tejado), lo que se traduce en un cabello más quebradizo, opaco, decolorado y con las puntas abiertas.

La calefacción, por su parte, es uno de los factores que más agreden a la estructura capilar, haciéndola más porosa y áspera al tacto y “robándole” el brillo. El paso continuo del frío exterior a los ambientes caldeados por la calefacción afecta directamente a la humedad del ca-

bello y es uno de los responsables principales de la mayor sequedad capilar que la mayoría de las melenas experimentan en esta época del año.

## Diez hábitos básicos bajo cero

**1. Hidratación.** El mejor escudo frente a los factores medioambientales de esta época del año es asegurar al cabello una adecuada hidratación para conseguir así que tanto la cutícula como el interior estén lo suficientemente nutridos y reforzados. Para ello, hay que buscar productos con texturas más densas que las que se utilizan en verano y que incluyan un mayor número de ingredientes humectantes y nutrientes.

**2. Champú enriquecido.** Si siempre es necesario que el champú, además de estar adaptado al tipo de cabello (graso, seco, teñido, fino,...) incorpore ingredientes hidratantes y reconstituyentes, durante el invierno este requisito es fundamental. Si el cabello está deteriorado y sin vida, lo mejor es utilizar productos que aporten activos energizantes (biotina, cafeína, vitaminas) y nutritivos, para asegurar así la protección óptima frente a las agresiones externas. En cuanto a la periodicidad del lavado, depende del tipo del cabello.

**3. Acondicionador.** Los bálsamos, cremas y leches acondicionadoras están formulados con ingredientes hidratantes y suavizantes que permiten mantener la cutícula a raya frente a los efectos

medioambientales. Además, incorporan sustancias como las siliconas, que se adhieren a la cutícula a modo de capa protectora, evitando así el encrespamiento. Los acondicionadores tienen también un efecto más inmediato: desenredar el cabello y facilitar el peinado. Se suelen utilizar después del champú, sobre el pelo mojado, dejándolos actuar alrededor de un minuto y enjuagando después, aunque también hay versiones de acondicionadores que no necesitan aclarado (*no rinse*) y otros que se aplican sobre el cabello seco. Los cabellos grasos deben aplicar el producto solo en largos y puntas, evitando la raíz, mientras que lo más aconsejable para los cabellos secos y desvitalizados es buscar productos ricos en aceites hidratantes como el de almendras.

**4. Mascarilla.** La aplicación frecuente de la mascarilla es la mejor cura reconstituyente para los cabellos expuestos a las bajas temperaturas. Son productos muy ricos en ingredientes hidratantes, nutritivos y reestructurantes que, gracias a su textura densa y a la forma en la que están formulados, penetran en todas las capas que forman la estructura capilar. Una vez aplicados, estos ingredientes cumplen su cometido allí donde son más necesarios, tratando en profundidad la raíz, reconstruyendo la cutícula y la capa hidrolipídica, y ayudando a que el cabello refuerce sus defensas naturales. Se aplican de forma uniforme sobre el cabello limpio, una vez retirado el exceso de agua, y se dejan actuar entre 5 y 10 minutos (los cabellos muy dañados pueden prolongar este tiempo), eliminándose después con agua caliente. Una vez se enjuaga la mascarilla, los efectos son visibles: el pelo recupera la fibra y la densidad, consiguiendo un aspecto de cuerpo y volumen. Las mascarillas “básicas” son las hidratantes y nutritivas, pero hay productos específicos para cabellos teñidos (incluyen ingredientes protectores del color), finos y sin volumen (con activos que “engordan” la fibra capilar) y también para disciplinar el cabello: potenciadoras de rizos, *anti-frizz*, alisadoras,... Se recomienda usar las mascarillas una o dos veces por semana, aunque la frecuencia depende del estado en que se encuentre el cabello.

**5. Curas intensivas.** Una opción novedosa, que cuenta cada vez con más adeptos,

## Alimentación: así influye en la salud capilar

Nutrir el pelo “desde dentro” mediante una dieta adecuada es la mejor forma de asegurar la salud capilar y, también, de reforzar la protección frente al efecto que los factores climatológicos puedan tener sobre ella. Una “dieta capilar” correcta se refleja en un cuero cabelludo sano y en un pelo fuerte y brillante, mientras que, por el contrario, está demostrado que las carencias de determinados nutrientes pueden debilitar la fibra capilar y favorecer la caída. También se sabe que los cambios bruscos de peso originados por dietas restrictivas desencadenan a su vez desequilibrios hormonales que alteran el estado del cabello y propician que éste se caiga en mayor cantidad. Por tanto, y teniendo en cuenta la estrecha relación entre alimentación y salud capilar, es importante conocer cuáles son los nutrientes y alimentos que no deben faltar en la mesa, especialmente en esta época del año:

- **Antioxidantes.** Numerosas investigaciones han demostrado que los radicales libres pueden alterar el ciclo normal del pelo, afectando sobre todo a las proteínas, encargadas de la formación de la queratina en el cabello. Como consecuencia de ello, el pelo puede crecer más débil y con menor grosor. Las sustancias más efectivas para plantar cara a la acción de los radicales libres son los antioxidantes.

**Consecuencias de su déficit.** Una dosis inadecuada de antioxidantes en la dieta da lugar a una estructura capilar débil y pobre, lo que se traduce en un cabello frágil, sin cuerpo y quebradizo. También favorece la caída capilar.

**Dónde se encuentran.** Son antioxidantes las vitaminas E y F (aceite de girasol, de maíz y de soja; y frutos secos); oligoelementos como el zinc (legumbres secas, carne, pescado); y minerales como el hierro (carne roja, espinacas, alcachofas, coliflor).

- **Vitamina B5 o ácido pantoténico.** También se conoce como la vitamina del crecimiento del cabello, ya que está directamente implicada en la regeneración del folículo piloso. Mejora el estado del cuero cabelludo y asegura el crecimiento de un nuevo cabello sano y fuerte.

**Consecuencias de su déficit.** Estudios recientes relacionan los niveles inadecuados de vitamina B5 con la aceleración de la aparición del cabello blanco y un mayor riesgo de caída. Se sabe que el exceso de café, el tabaco o el alcohol, así como el abuso de fármacos como los antibióticos, impiden la absorción adecuada de esta vitamina, favoreciendo su déficit.

**Dónde se encuentran.** Prácticamente en todos los alimentos, aunque en cantidades variables. Los que la contienen en más cantidad son la levadura de cerveza, los cereales integrales, el hígado de ternera y pollo, los huevos y las nueces.

- **Biotina o vitamina H.** Es fundamental para el correcto mantenimiento del estado de la piel y el cabello. Hay investigaciones que apuntan a que en dosis diarias de entre 10 y 20 mg puede contrarrestar la dermatitis seborreica.

**Consecuencias de su déficit.** Se produce un desgaste de la fibra capilar, que hace que el cabello se vuelva más fino. También favorece la aparición de alteraciones del cuero cabelludo.

**Dónde se encuentran.** En la carne, el pescado, los huevos y los frutos secos.

- **Vitamina B6.** Se sabe que una dieta rica en esta vitamina ayuda a prevenir la pérdida de cabello, sobre todo en el caso de los hombres, ya que contrarresta la acción de la hormona DHT (dihidrotestosterona), responsable de la alopecia masculina.

**Consecuencias de su déficit.** Cantidades deficitarias de vitamina B6 se relacionan con la aparición de alteraciones de la piel y del cuero cabelludo (caspa grasa y seca, hipersensibilidad, producción excesiva de grasa,...). La dosis diaria recomendada es de 1,5-3 mg.

**Dónde se encuentran.** Sus principales fuentes son el germen de trigo, la carne de vaca, la leche y los huevos

- **Ácidos grasos Omega 3 y Omega 6.** Son esenciales para la salud capilar porque participan en la construcción de las membranas del tejido epitelial. También aseguran el mantenimiento de la película hidrolipídica, responsable del buen estado de la piel y del cuero cabelludo. Algunos estudios han demostrado que los Omega 3, también conocidos como ácido linoleico, bloquean la hormona DHT, implicada en la caída del cabello. Su ingesta frecuente también estimula la microcirculación cutánea, asegurando así la fortaleza de los nuevos cabellos. Además, ambas sustancias intervienen en la formación de la queratina, la proteína responsable de la estructura capilar; y poseen una acción vasodilatadora y antiinflamatoria.

**Consecuencias de su déficit.** La más obvia es un pelo débil, quebradizo y desvitalizado. Es importante que el consumo de los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 sea equilibrado, ya que una mayor proporción de Omega 6 en relación con los Omega 3 favorece la aparición de estados inflamatorios (como algunas alteraciones en el cuero cabelludo).

**Dónde se encuentran.** Ambos nutrientes se localizan fundamentalmente en los pescados grasos: bacalao, arenque, caballa, sardinas, atún, salmón,...

son las curas monodosis o productos de reparación exprés. A medio camino entre el acondicionador y la mascarilla, se trata de formulaciones hiperconcentradas de activos nutritivos, hidratantes y reparadores que en un par de minutos de exposición devuelven el brillo al cabello y reestructuran la fibra capilar. Deben usarse como tratamiento puntual (una o dos veces por semana) en cabellos especialmente dañados. Hay versiones para aplicar en todo el cabello o solo para las puntas.

**6. Cepillado.** La cutícula es la gran damnificada de los rigores invernales, debilitándose y favoreciendo que el pelo se rompa con más facilidad. Por ello, hay que cepillar el cabello de forma muy suave, preferiblemente cuando esté seco, usando para ello cepillos de cerdas flexibles o peines de púas anchas (preferiblemente de madera), que facilitan el peinado sin provocar tirones innecesarios.

Se debe empezar siempre peinando las puntas, y a partir de ellas ir subiendo hacia la raíz.

**7. Secador.** Con las bajas temperaturas y la presencia de viento y lluvia, usar el secador de pelo es algo imprescindible

para la mayoría de las personas. Es importante utilizar un secador que incorpore funciones protectoras del cabello, como ionizador (emite iones de carga negativa que liberan al pelo de la electricidad estática) o golpe de aire superfrío (indispensable para conseguir un acabado duradero y evitar el encrespamiento).

Para minimizar los efectos del calor sobre la cutícula, hay que aplicar antes del secado un producto termoprotector (en spray o en crema), que forme una barrera entre el chorro de aire y el cabello. En cuanto a las planchas y rizadores, se debe minimizar su uso y, también, utilizar siempre antes de usarlos un termo-protector.

**8. Serums y aceites capilares.** Juegan un papel muy importante ya que además de devolver al cabello el brillo perdido, estos productos, formulados a base de una elevada concentración de principios nutritivos y regeneradores, reparan la cutícula, rehidratan la fibra capilar, bloquean el encrespamiento y mejoran al instante el estado del cabello. Se aplican poniendo muy poca cantidad de producto en la palma de una mano, frotando después ambas manos y repartiéndolo de

forma uniforme por todo el cabello, evitando las raíces y peinando después de la manera habitual.

**9. Productos de styling.** Durante el invierno, la mejor opción para dar forma y cuerpo al peinado son las espumas, ya que no agreden la cutícula ni apelmazan el cabello en exceso, además de eliminarse con más facilidad que otros productos (geles, ceras). Están elaboradas con resinas flexibles y vitaminas que reajustan el equilibrio y la hidratación, fortaleciendo la estructura del cabello y aunando en un solo gesto *styling* y protección. Hay espumas para todos los tipos de cabellos, para todas las necesidades (reparadoras, voluminizadoras, alisantes) y con distintos grados de fijación.

**10. Gorros y sombreros.** Si bien protegen a la cabeza de los embates del frío, si no se utilizan de forma adecuada pueden convertirse en otro factor agresivo para el cabello en invierno. Su uso excesivo produce mayor sudoración del cuero cabelludo, dejando en la raíz una sensación de suciedad y apelmazamiento y un aspecto reseco en las puntas, que es la parte que suele quedarse fuera (para evitarlo, lo mejor es hacerse un moño o coleta antes de cubrir la cabeza). Es importante utilizar gorros de buena calidad y hacerlo siempre sobre el cabello limpio, ya que cuando la raíz no está totalmente libre de restos, la mezcla de sudor y suciedad puede debilitar el cabello e incluso propiciar su caída.

## Zona geográfica y pelo invernal

*Hace un tiempo, la firma Pantene llevó a cabo un curioso estudio en el que se analizaban distintas características del pelo durante el invierno en función de la zona geográfica española, y se recomendaban los cuidados que eran más adecuados en cada caso. Estas son las tipologías, a las que los autores de la investigación denominaron "síndromes", extraídas de este estudio:*

- **Síndrome del pelo gorro:** presente sobre todo en la zona del Cantábrico y en los Pirineos. Se trata de un cabello sin volumen, que tiende a pegarse al cuero cabelludo, grasiento en la raíz y con electricidad estática en las puntas. El cuidado básico que necesita este tipo de cabello es el lavado con un champú purificante, que elimine el exceso de grasa y suciedad. También es importante utilizar acondicionadores y otros productos con propiedades voluminizadoras.
- **Síndrome del pelo Sáhara:** es un tipo de cabello frecuente en la zona del centro peninsular y se caracteriza por ser quebradizo, seco y con tendencia al encrespamiento debido a los cambios bruscos de temperatura. La asociación de la calefacción, el uso continuo del secador y los factores atmosféricos contribuyen a la deshidratación de estos cabellos. Mejorar su aspecto pasa por controlar la humedad de la atmósfera del hogar, incorporar el acondicionador a los cuidados habituales y sustituir peines y cepillos de plástico por otros de cerdas naturales.
- **Síndrome del pelo triste:** es característico de áreas como Galicia, Asturias y el País Vasco, en las que la humedad y la lluvia invernales, unidas a la ausencia de sol, dan lugar a un cabello carente de volumen, apagado y sin brillo. Los cuidados invernales más adecuados para este tipo de cabello son: secarlos siempre a la temperatura más baja posible (en estas zonas, el uso del secador es inevitable); no abusar de planchas y rizadores y recurrir a los productos de fijación que evitan el encrespamiento y realzan el brillo pero sin apelmazar.

## Al mal tiempo, soluciones adaptadas

Estos son algunos de los efectos y problemas más habituales que el invierno produce a nivel capilar y la forma más práctica de solucionarlos:

- **El problema: cuero cabelludo seco, con picores y descamación.**

**La solución:** mantenerlo siempre limpio (utilizando un champú adaptado al tipo de cabello o alternándolo con uno de tratamiento específico para cuero cabelludo irritado) es la manera de asegurar que está libre de sebo y suciedad y, también, de prevenir la aparición de caspa. Asimismo, hay que evitar el uso de sombreros y gorros ajustados, especialmente los de lana, que pueden irritar aún más el cuero cabelludo y engrasar el pelo en exceso.

● **El problema: el pelo se carga de electricidad estática.**

*La solución:* es uno de los problemas capilares más comunes durante el invierno. Puede estar producido por los cambios de temperatura (por ejemplo, cuando se pasa del frío exterior al calor de un ambiente cerrado). Los secados muy enérgicos con la toalla también pueden cargar el pelo de electricidad. Para evitar este efecto se puede recurrir a los productos *anti-frizz* o aplicar un poco de serum para fijar el peinado. Tras el lavado, utilizar siempre bálsamo o acondicionador y extenderlo por todo el cabello con la ayuda de un peine de púas anchas y separadas; de esta forma, los activos acondicionadores penetran mejor en el interior de los cabellos, suavizándolos y evitando así que la electricidad se adhiera a ellos. Si hay que pasar mucho tiempo en un ambiente cerrado y expuesto al calor de la calefacción (en el trabajo, por ejemplo), una buena idea es colocar un recipiente con agua en el radiador, para aumentar la humedad del ambiente.

● **El problema: la lluvia y la humedad alteran el estilo del peinado.**

*La solución:* Para preservar el peinado en el caso del cabello alisado con la técnica del *brushing* (secador y cepillo redondo y ancho) o con las planchas, lo mejor es aplicar sobre el pelo una vez liso y antes de salir a la calle un espray que aporte brillo y fijación. En caso de que el cabello se haya mojado a causa de la lluvia, evitar cepillarlo, ya que de esta forma se puede romper la cutícula. Lo mejor es darle forma con los dedos o con un peine de púas anchas. Un truco para recuperar un estilismo capilar deshecho a causa de la lluvia o la humedad consiste en enrollar el cabello mojado en un moño flojo y recogerlo a la altura de la nuca. Cuando esté seco, soltar el moño y dejar caer las ondas naturales que se han formado, sin peinarlas ni cepillarlas. Otra opción es utilizar rulos grandes para enrollar los mechones de la coronilla, recuperando así el volumen y la forma.

● **El problema: El pelo se engrasa más de lo habitual.**

*La solución:* El uso de calefacciones hace que el cabello graso sufra especialmente en los espacios cerrados, ya que el cuero cabelludo suda más, lo que unido

## Coenzima Q10, queratina y ácido hialurónico: tres sustancias capilares de plena actualidad

Hay ingredientes, especialmente antiedad, que han demostrado su eficacia en el campo de la cosmética facial y corporal y que en los últimos tiempos han dado también el "salto" al ámbito de los cuidados capilares, debido al importante papel que juegan en la reconstrucción de los cabellos dañados, la prevención de la caída, la protección frente a los factores medioambientales y la mejora de la salud del cabello en general, entre otros beneficios:

- **Ácido hialurónico.** Esta sustancia está presente de forma natural tanto en el cabello como en el resto del organismo, siendo su función principal la de mantener los niveles adecuados de hidratación cutánea y capilar. Con el paso de los años, la producción natural de ácido hialurónico disminuye, de ahí la necesidad de aplicarlo por vía externa y, también, interna (hay productos de nutricosmética que ofrecen esta opción). En el caso del cabello, la principal función del ácido hialurónico es la rehidratación del cuero cabelludo (con lo que se consigue calmar irritaciones y otros problemas de esta zona y, también, prevenir la caída) y la reparación de la cutícula, algo especialmente evidente en los cabellos muy secos y desvitalizados. Algunas líneas de cosmética capilar ya incorporan esta sustancia en sus productos. La mejor forma de que el pelo saque todo el partido a los beneficios del ácido hialurónico es a través de las mascarillas.
- **Queratina.** Los tratamientos a base de esta sustancia se han convertido en poco tiempo en unos de los más demandados en peluquerías y centros de estética capilar, y también hay cada vez más opciones para realizarlos a domicilio. La queratina es otra sustancia que está presente de forma natural. Concretamente, se trata de una proteína que forma parte constituyente del cabello (de hecho, representa el 90% de la estructura capilar) y entre sus funciones están las de proporcionar al pelo brillo, flexibilidad y soltura. La queratina natural es vulnerable tanto al paso del tiempo como a los malos hábitos de cuidado capilar y a los factores climatológicos. Cuando se aplica en forma de tratamiento cosmético, sus principales efectos son el control del volumen, la eliminación del encrespamiento y la revitalización de los cabellos más castigados.
- **Coenzima Q10.** Es una sustancia antioxidante, por lo que protege a la piel y al cabello de la acción de los radicales libres medioambientales. Destaca el papel que esta sustancia juega en el fortalecimiento del cuero cabelludo, por lo que es muy efectiva en las épocas en las que la caída del pelo es mayor. También es eficaz en el tratamiento de los cabellos secos, débiles y castigados, que necesitan un extra de energía. Los productos que la incluyen suelen presentarse en forma de ampollas monodosis, y se aplican con un ligero masaje.

a la humedad favorece que el estado de estos cabellos empeore. Por tanto, es necesario lavarlo más a menudo (es imprescindible hacerlo con un producto específico) evitando frotar en exceso el cuero cabelludo y usar el agua demasiado caliente. También es importante retirar del cabello todo resto de productos de *styling* (lacas, geles y demás) antes de lavarlo, para evitar que éstos se queden adheridos a la raíz.

● **El problema: Tras horas en la nieve el pelo se vuelve seco y estropajoso.**

*La solución:* Un gesto que suelen olvidar los aficionados al esquí es proteger

adecuadamente sus cabellos, ya que la exposición del mismo en la alta montaña (en la que las radiaciones del sol son igual de nocivas que en la playa) hace necesario aplicar productos que incluyan filtro protector (se pueden usar los mismos que en verano). También es importante llevar el pelo recogido para así minimizar el efecto que la nieve, el viento o la ventisca puedan producir en la cutícula. Otro gesto recomendable es aplicar sobre el cabello un producto acondicionador de los que no necesitan aclarado cuando éste vaya a estar mucho tiempo expuesto al aire de la montaña.

## Caída: ¿por qué ahora?

Es habitual que tras el verano, coincidiendo con la llegada del otoño, el cabello se caiga más (al igual que ocurre con las hojas de los árboles o el pelo de los animales). Los especialistas explican que se trata de un fenómeno normal de renovación del cabello que vuelve a nacer transcurridos unos meses. Es un hecho biológico que hay épocas del año en las que el pelo se “recambia” más que en otras, y aunque algunas especies mudan todo su pelaje de golpe en una sola época del año, en el caso de los humanos esta “muda” es progresiva. Hay que tener en cuenta que el

Tal y como señalan los expertos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), de cada 100 pelos que tenemos, siempre hay un 12-15% en fase de recambio, de manera que tardamos alrededor de 4 años en renovar completamente nuestra cabellera. Hay cabellos que tardan unos 3 meses desde que mueren hasta que se caen definitivamente, y son precisamente estos los que vemos depositados en el cepillo, en el baño o en la almohada.

Es por tanto el propio ciclo capilar, acompañado de algunos factores como la climatología, lo que origina una mayor caída capilar en esta época del año y en la que



**Hay que tener en cuenta que el cabello no es un estructura muerta, sino que está sometido a una serie de ciclos y pasa por una serie de etapas: la primera, de crecimiento o anágena, la segunda, de reposo o catágena y la tercera de caída o telógena**

cabello no es un estructura muerta, sino que está sometido a una serie de ciclos y pasa por una serie de etapas: la primera, de crecimiento o anágena, dura entre 2 y 6 años; la segunda, de reposo o catágena, ocupa alrededor de 3 semanas; y la tercera de caída o telógena, transcurre a lo largo de 3 a 4 meses y supone la pérdida de 80 a 100 cabellos al día.

La caída del cabello que se produce durante el otoño se considera una alopecia estacional, y el hecho de que se produzca en esta época del año tiene que ver directamente con el ciclo del nacimiento y crecimiento capilar. “En general, el pelo muere en primavera, aunque tarda en caerse (esta caída coincide con la llegada del otoño), y no hay que olvidar que si un pelo muere es porque hay otro detrás empujando para nacer. En los últimos años, coincidiendo con el cambio climático, sí hemos visto como la muda se adelanta un poco, a los meses de agosto-septiembre”, explica el doctor Ramón Grimalt, profesor de Dermatología en la Universidad de Barcelona y miembro de la AEDV.

poco tienen que ver otros gestos y hábitos a los que popularmente se asocian a este fenómeno. “No es cuestión de cepillar el pelo con cuidado o evitar peinados tirantes. Hay que tener en cuenta que la raíz del pelo está a medio centímetro de profundidad por debajo de la piel, por lo que los cabellos que se arrancan fácilmente es porque están en fase de renovación, ya medio sueltos. Tampoco tienen ninguna base científica mitos como el de que *si te arrancas una cana te saldrán 7 nuevas*”, señala el experto.

El doctor Grimalt comenta que el número de personas que acuden a las consultas dermatológicas se incrementa notablemente en los últimos meses del año (un 80% más que en febrero, por ejemplo). “Los especialistas insistimos en que casi todos los cabellos que se caen en otoño se recuperan y reaparecerán al cabo de 3-4 meses, tanto si se toman suplementos de vitaminas como si no. Nuestros folículos necesitan renovarse. No hay que asustarse por tanto ante esta caída estacional, lo que hay que hacer es consultar a un dermatólogo, que podrá determinar si la caída es fisiológica (normal) o patológica (enfermedad)”, afirma el especialista.

## Objetivo, reforzar el cabello

Aunque se trate de un fenómeno normal, se pueden poner en marcha estrategias que minimicen los efectos de la caída y, sobre todo, mejoren el estado del cabello en esta época del año. En este sentido es fundamental centrar todos los esfuerzos en la protección y el cuidado del cuero cabelludo, ya que es en él donde nace el cabello, y el hecho de que el folículo piloso esté bien nutrido y oxigenado favorece que este se desarrolle con el suficiente vigor. La aplicación de ampollas, lociones y demás tratamientos específicos para reforzar el cabello tienen este cometido, ya que están formulados de forma que penetran en el interior del cuero cabelludo y actúan directamente sobre el pelo en formación.

Tanto para potenciar los efectos de estos productos como para favorecer la correcta circulación sanguínea en esta zona, un gesto básico son los masajes. Se realizan con las puntas de los dedos, en sentido circular y cualquier momento es bueno para llevarlos a cabo: al aplicar el champú, después de utilizar la ampolla o loción fortalecedora, durante el enjuague del cabello, antes del cepillado... Lo importante es masajear el cuero cabelludo con la mayor frecuencia posible. Si se quiere un masaje más prolongado, basta con sentarse con la cabeza inclinada ligeramente hacia abajo y, en esta posición, y con las yemas de los dedos, apretar y soltar el cuero cabelludo (sin frotarlo) durante cinco minutos.

Los expertos de la AEDV recomiendan además seguir una serie de pautas para fortalecer el cabello en esta época del año: una higiene adecuada (es un error pensar que si no se lava el pelo, éste dejará de caerse); disminuir al máximo el uso de técnicas agresivas como las decoloraciones, y desrizados, ya que afectan seriamente la estructura capilar; tener claro que los champús anticaída no evitarán que el pelo se caiga, pero sí contribuyen a mejorar la salud y el estado del cabello; no creer en los “productos milagro”; evitar contar los cabellos que se caen (con ello lo único que se consigue es aumentar la obsesión al respecto); y, siempre que se tengan dudas sobre la caída capilar, consultar con el especialista. □