

Caída del cabello

Es normal que el cabello caiga periódicamente, sobre todo después del verano. Las dermatitis, la seborrea, la caspa y la grasa pueden estar relacionadas con ello; otras causas son el estrés, la anemia por carencia de hierro, fiebre prolongada, problemas hormonales, el parto, la quimioterapia por cáncer o algunos medicamentos. Es normal que, 2-3 meses después de un estrés importante, el cabello caiga durante una temporada.

La caída puede afectar diferentes partes del cuerpo.

La alopecia androgénica, que es la típica de los hombres, es la pérdida de cabello más común. Afecta sobre todo a las entradas (laterales de la frente) y a la coronilla. El factor hereditario es muy importante. A menudo tiene un impacto psicológico. Es muy frecuente y aumenta con la edad: afecta al 30% de los hombres de 30 años, al 40% de los de 40 y al 50% de los de 50. Es poco frecuente en las mujeres: si aparece, es habitualmente en mujeres mayores o con enfermedades hormonales. En este caso es motivo de una gran preocupación.

Cuando afecta a una zona pequeña, puede ser causada por la cicatrización de una herida, por la alopecia *areata* (enfermedad inflamatoria de la piel, de causa desconocida), porque el paciente se tira del pelo (tricotilomanía) o bien por una tiña (infección por hongos).

Si afecta al pelo de todo el cuerpo, se denomina *alopecia universal* y puede ser de nacimiento, definitiva o por medicamentos, que suele ser transitoria.

¿Cuánto tiempo puede durar?

Si el desencadenante ha sido una causa transitoria, normalmente la caída del cabello dura 3-4 meses y luego se vuelve a la situación previa. Si la causa es definitiva, la calvicie no se normalizará por sí misma.

¿Se puede tratar?

Depende de la causa, teniendo en cuenta que a veces hay más de una causa. El médico decidirá el

tratamiento para la causa concreta, como el estrés o la anemia.

La caída normal después del verano no se debe tratar. Siempre hay que evitar tirones excesivos al peinarse, demasiados tintes y los champús o suavizantes fuertes. Cuando cae el cabello largo, se nota más que el cabello corto, en el suelo, en el peine o en el lavabo. Por ello, algunas personas piensan que les cae mucho.

Elegir uno de los tratamientos disponibles para la alopecia androgénica depende de su causa y de lo que prefiera el paciente:

- Tanto en hombres como en mujeres se puede tratar con minoxidil, medicamento que se pone directamente sobre la cabeza, cada día e indefinidamente. En unos meses se puede valorar su eficacia. Si deja de utilizarse, el cabello vuelve a caer.
- En los hombres se puede tratar con finasterida, que puede frenar las hormonas masculinas. Mejora la calvicie a largo plazo, pero insistimos en que puede frenar las hormonas sexuales masculinas. Está contraindicada en las mujeres y, especialmente, en las embarazadas, porque puede causar malformaciones fetales.
- El trasplante de cabello y la cirugía son otras alternativas secundarias.

Las alopecias localizadas deben ser valoradas por su médica o médico para decidir el tratamiento de acuerdo con la causa.

