

## 12.10. Pérdida de cabello

La pérdida de pelo se llama alopecia y si sucede en el cuero cabelludo se denomina calvicie. El ciclo normal de un cabello es de 2 a 3 años. La mayor parte del tiempo está creciendo, luego entra en reposo 3-4 meses y después se cae y es reemplazado por uno nuevo. Cada día se caen alrededor de 50-100 cabellos de la cabeza. Si no aparece un cabello nuevo cuando cae el viejo, se produce poco a poco la calvicie.

### ¿Qué causa la pérdida de cabello?

Hay circunstancias que pueden favorecer la pérdida de cabello: problemas hormonales tiroideos, trastornos de la alimentación, tras una enfermedad, infección o intervención quirúrgica, o después del parto.

Sin embargo, la forma más frecuente de calvicie es la que afecta a los hombres, se llama alopecia androgénica y no se debe a ninguna enfermedad. Está influida por la herencia de los padres, por la presencia en la sangre de hormonas masculinas y también por el envejecimiento.

### ¿Qué puede hacer?

- Si existe una causa específica de la pérdida de cabello pueda tratarse.
- Utilice un champú suave. No es necesario que sea con vitaminas porque estas no tienen efecto. Si desea aportar vitaminas a su cabello, tómelas con los alimentos.
- Desconfíe de los tratamientos que prometen «frenar la caída del cabello» o «recuperar el cabello perdido». No hay estudios que demuestren la eficacia de estos tratamientos milagrosos. Desconfíe también de los «análisis de cabello» anunciados en algunos establecimientos. Son caros e innecesarios.
- Lávese el pelo con la frecuencia que usted desee, pero no más de una vez al día. Evite el secado con secador. Pénelo suavemente una vez que esté seco. Evite utilizar tintes que lo dañen.
- Existen dos tipos de medicamentos para evitar que siga cayendo el cabello y que en algunas personas funcionan:
  - Minoxidilo en loción: se aplica 2 veces al día en el cuero cabelludo. Puede prevenir la caída en hombres y mujeres. El minoxidilo no está financiado por la Seguridad Social.
  - Finasterida en forma de comprimidos. Este medicamento bloquea el efecto de las hormonas masculinas sobre los folículos pilosos. No se usa en mujeres. La finasterida requiere receta médica y no está financiada por la Seguridad Social.
- En ambos casos, hay que esperar 6 meses para observar los resultados. También en ambos casos, al suspender el tratamiento se volverá a la situación de calvicie inicial.
- El único tratamiento para la calvicie que puede ser definitivo es el trasplante de cabello. El inconveniente es que resulta caro y doloroso.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si la pérdida de cabello se produce muy rápidamente y en toda la cabeza o en la barba o cejas.
- Si la pérdida de cabello se produce en zonas redondeadas como parches.
- Si la piel de esa zona está enrojecida, tiene picor o descamación.
- Si la pérdida de cabello se presenta tras comenzar a tomar un medicamento.
- Mujeres que pierden el cabello y tienen voz grave, acné, menstruaciones irregulares o les crece el vello en lugares típicos de los hombres.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/condicion/caida-del-cabello/>
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001177.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001177.htm)

