

### Problemas psicológicos

Los problemas ocasionados con la caída del pelo van mas allá de una mera cuestión de estética pudiendo derivar en problemas psicológicos para el paciente que la padece.

### Cuidados esenciales

Aunque aquí nos hemos centrado en la caída estacional es importante un cuidado adecuado del cabello todo el año utilizando para su higiene champús adecuados a cada tipo de pelo, protegiéndolo del sol, extremando los cuidados en el caso de los cabellos teñidos con las mascarillas que favorezcan la recuperación de la agresión que sufren por los agentes químicos que llevan los tintes... pues con la edad el cabello se volverá mas fino, débil y quebradizo y que esto ocurra antes o después así como la gravedad con que se manifieste este hecho dependerá en gran medida de los cuidados que le brindemos a lo largo de la vida.



## Caída del Pelo

Campana de prevención



## Caída del cabello

### Alopecia

Por alopecia se entendería la pérdida de cabello por encima de lo que se considera normal, es decir cuando supera los 250 cabellos diarios.

Su origen puede deberse a distintas causas:

- > Alteraciones hormonales,
- > Efectos secundarios derivados de la toma de medicamentos o tratamientos quimioterápicos,
- > Quemaduras o traumatismos,
- > Carencia de hierro o déficits nutricionales en general,
- > Herencia genética...



## ¿Cómo podemos mejorar la situación?

### Deportes y masajes

No debemos olvidar que los factores genéticos tienen mucho que ver con la cantidad y calidad del cabello, al igual que la circulación sanguínea, pues la mayoría de alopecias se deben o están producidas por falta de un riego sanguíneo adecuado en una determinada zona. Así pues cualquier acción dirigida a mejorar la circulación sanguínea como la práctica de deporte o masajes capilares ayudaran a frenar la caída.

### Alimentación

La alimentación es uno de los principales aliados del cabello sano y fuerte pues de ella dependerá si el cabello tiene o no los nutrientes que necesita en cantidades óptimas.

El cabello precisa para crecer fuerte y vigoroso de sustancias presentes en la alimentación como la vitamina A, vitamina B, biotina, ácido fólico, cobre, hierro, zinc...



### Suplementos

Sin embargo, existen épocas del año en que tendremos que adaptarnos a una necesidad mayor de las mismas. Épocas como el otoño y en general en cualquier cambio de estación en que a muchos de nosotros se nos cae el cabello en cantidades mayores de lo que estamos acostumbrados. En estos casos podemos suplementar el aporte dietético de estos nutrientes con suplementos presentes en el mercado para tal fin.

### Tratamientos tópicos

Estos " periodos difíciles" para el pelo no deben preocuparte pues no responden a patologías subyacentes si bien es conveniente mimar el cabello prestándole una atención especial. En definitiva ayudarle o bien en forma de suplementos nutricionales ya mencionados o con tratamientos tópicos complementarios como ampollas, lociones o champús anti caída que tienen el beneficio añadido de su aplicación ya que al masajear la zona también activamos su circulación.

