

Por qué se cae el pelo | ¿Cuándo debemos preocuparnos?



Perder el pelo no siempre implica quedarse calvo. Es normal perder cabello, a todo el mundo se le cae el pelo y eso no impide que mucha gente luzca una buena cabellera.

En condiciones normales perdemos entre veinte y cincuenta pelos al día y no pasa absolutamente nada, porque vuelven a nacer con el mismo ritmo vuelven y los que quedan crecen unos 0,4 milímetros de media en el mismo tiempo. Entonces, no en todos los casos perder mucho cabello es síntoma de enfermedad o pronóstico de calvicie. Pero ¿por qué se cae el pelo?, ¿es normal? ¿cuándo empezar a preocuparse? ¿cuáles son las razones? Son pregunta que abordaremos hoy en Supercurioso.

Por qué se cae el pelo: múltiples factores

1. Alopecia y folículos

El problema fundamental de quienes padecen alopecia no es que

se les caiga el pelo, sino que no reponen el pelo caído. En estos casos, cuando el folículo piloso muere y deja de ser productivo, es cuando es preciso extremar las medidas para evitar perder el cabello difícilmente reemplazable. Pero en caso contrario, no hay mucho de qué preocuparse, pues el cabello que se cae vuelve a nacer.

Incluso, hay varias fases en las que el cabello está. Unos pelos están creciendo, otros están estables, y unos terceros necesitan caerse. Así que es normal que el pelo se caiga, en pequeñas, medianas y hasta muchas cantidades: todo depende. Si vemos el caso de los animales, en específico de algunos mamíferos como perros, gatos, ciervos u osos, estos pierden muchísimo cabello y no por eso les falta pelaje. Estos animales pierden todo su pelaje en primavera para pasar un verano un poco más fresco. Cuando se acerca el invierno, estos animales vuelven a recuperar su cabello. Por supuesto, no somos estos animales, ni necesitamos nuestro pelo para regular nuestra propia temperatura.

2. Causas de pérdida del cabello

Las causas de la pérdida de pelo son muy variables y a veces está en nuestras manos evitar algunas de ellas. Puede que pasemos por temporadas de cambios y recambios, y la cantidad de pelo que se cae varíe. La pregunta no es solo por qué se cae el pelo, sino qué tanto pelo se debe caer. Pues es normal que en ocasiones se caigan hasta 100 o 200 pelos al día, pero deben existir entonces temporadas donde se caen solo 50 o menos. Siempre y cuando no te deje sin pelo, parece que no es un problema.

Podemos decir que el estado físico y emocional de una persona afectan a su salud y también a la de su cabello. Una alimentación pobre o un estrés excesivo puede propiciar que el cabello empiece a caerse o también que nos quedemos calvos. Entonces lo mejor es intentar guardar la calma, encontrar maneras de relajarse, mejorar su alimentación y ejercitar su

cuerpo. No olvides que los desbalances hormonales pueden ser otro motivo por el cual el cabello empieza a caerse. ¿Estás tomando algún fármaco nuevo y con regularidad? revisa si este tiene como efecto secundario la perdida del pelo.

3. Cómo saber si se cae mucho el pelo

Ahora, otra dimensión que responde a por qué se cae el pelo es la genética. Poco podemos hacer si el problema es hereditario, ya que nuestros genes estarán «programados» para dejarnos calvos. Ahora, por otro lado, la edad conlleva una alopecia generalizada. Se estima que después de los cuarenta tenemos la mitad de los folículos que teníamos al nacer. Ahora, si acabas de pasar por una situación de estrés intenso, una infección grave o una cirugía importante y estás perdiendo cabello: probablemente sea normal. En todos los casos posibles, lo que te recomendamos es hacer una visita médica, se verá si necesitas atención dermatológica o especializada.

La pregunta también puede ser, además de por qué se cae el pelo, cómo identificar si se nos está cayendo mucho. Pues más allá de exámenes sofisticados, quizá debas revisar si el volumen de cabello tiene cambios en fotografías de hace un año. Otra técnica de revisión es revisar si hay zonas de perdida de cabello, que empiecen a verse calvas. Si no hay zonas específicas con pérdidas de pelo probablemente no haya nada de qué alarmarse. Pregúntate hace cuánto empezó la pérdida de cabello, si no lleva más de un mes y no es una pérdida abundante y considerable, probablemente no debas preocuparte.

Hasta acá ha llegado nuestro acercamiento a la pregunta de por qué se cae el pelo. Sabes que en Supercurioso abordamos estos temas y escribimos para ti. Sin embargo, debes también saber que estamos a la expectativa de que tú también escribas.

Fuente: supercurioso.