

SI MI PADRE ES CALVO, ¿YO TAMBIÉN LO SERÉ?

La calvicie es uno de los principales temores de los hombres, especialmente los jóvenes, que no dudan en que correrán la misma suerte que sus padres y abuelos. Ahora este problema también trae de cabeza a las mujeres, porque cada vez son más las que lo padecen.

Los habituales pelos en la ducha, la almohada o el cepillo no son ni mucho menos sinónimo de calvicie o alopecia, como la denominan los especialistas. De los casi 150.000 cabellos que tenemos, es normal que cada día se desprendan aproximadamente 100, o hasta 350 en situaciones como el post- parto, pero no hay que darle mayor importancia, son pelos que se van regenerando porque no se ha destruido la raíz. Esta caída también aumenta en los cambios de estación, épocas en que mudamos, al igual que los animales, como ya hacían nuestros antepasados los monos, que regulaban su temperatura con el pelo para adecuarla a la ambiental. De hecho, la llamada alopecia cíclica o estacional es el motivo más frecuente de consulta al dermatólogo.

La alopecia androgenética.

Una señal de alarma de que el pelo se está perdiendo es que comienza a clarear, crece más fino de lo habitual, como si hubiera perdido fuerza. Existen muchos tipos de alopecia que se caracterizan por la pérdida progresiva o repentina del cabello del cuero cabelludo, pero la más frecuente es la **alopecia androgenética** o calvicie común, que afecta a la mitad de los hombres mayores de 50 años y aproximadamente a un 18% de las mujeres. Las hormonas masculinas o andrógenos tienen mucho que ver en el origen de este tipo de alopecia porque a partir de la pubertad, cuando alcanzan su máximo nivel de producción, modifican el desarrollo del cabello. La fase de crecimiento se vuelve cada vez más corta y los cabellos se miniaturizan, se hacen más delgados. Pero si por algo se caracteriza es por su componente genético que, de hecho, tienen casi el 95% de los casos de calvicie. Se trata de una herencia poligénica, en la que intervienen varios genes y lo mismo que heredamos el color,



¿POR QUÉ SE CAE EL PELO?

El cabello, al igual que otras partes del cuerpo, es reflejo de nuestra buena o mala salud y, si algo no marcha bien en el organismo, se resentirá y caerá. En estos casos, diagnosticando y tratando la causa se resolverá el problema:

- Situaciones de estrés continuado
- Nervios y ansiedad
- Falta de hierro (alopecia ferropénica)
- Déficit de magnesio y zinc
- Alimentación baja en proteínas
- Dietas hipocalóricas
- Trastornos endocrinos como el hipertiroidismo
- Alteraciones hormonales como las que se producen en la menstruación, el embarazo o la menopausia
- Consumo de ciertos medicamentos como antihipertensivos o anticoagulantes

la calidad, el grosor o que el pelo sea liso o rizado, nos puede tocar quedarnos sin él. Se conoce una enzima que está muy involucrada en el desarrollo de la alopecia androgenética, la 5 alfa reductasa tipo II, cuya función es convertir la testosterona en dihidrotestosterona o DHT. Los hombres que tienen una deficiencia de esta enzima están a salvo de sufrir este tipo de alopecia.

“

Caída de pelo y pérdida de pelo no son lo mismo.

A una de cada dos personas mayores de 40 años, hombre o mujer, se le cae el pelo.

”

DESTERRANDO MITOS

- Ante la inminente pérdida del cabello, muchos son los hombres y mujeres que se agarran a un clavo ardiendo y se lanzan a por el primer producto “crecepelos” que se anuncia como milagroso. Los milagros no existen.
- El pelo no se cae por lavarlo todos los días, utilizar secador, gominas o lacas. Pueden quemarlo, pero no hacer que se caiga.
- Teñirte el pelo no te dejará calva. No olvides que los productos que se aplican sobre el pelo no actúan sobre la raíz y, por tanto, no dañan el folículo piloso, el que verdaderamente se pierde en los casos de alopecia.
- No evitarás que se te caiga el cabello cortándotelo muy a menudo.
- No es cierto que las canas sean más fuertes y no se caigan. Lo que ocurre es que si uno conserva el pelo porque no tiene alopecia tiene la opción de tener canas. Si tiene poco pelo o no tiene, no podrá tenerlas.

Lo mismo que se hereda el color del pelo, se heredan las canas. Por ejemplo, mechones blancos en una zona del cabello, lo que recibe el nombre de pievaldismo.

Es falso que arrancando un cabello blanco salgan más.

Tampoco es del todo cierto que los pelos blancos no caigan. Lo que ocurre es que la mayoría de las personas que se quedan calvas no han tenido tiempo a tener cabellos blancos porque la calvicie ha llegado antes. Las personas de cierta edad que conservan su pelo tienen grandes posibilidades de conservarlo el resto de su vida porque la calvicie severa afecta a gente joven, que ya nota sus efectos a los 25 años.

La calvicie es hereditaria sin ninguna duda. Hay un factor genético que, sin embargo, no es matemático. Si un padre calvo tiene varios hijos varones, no todos heredarán esta característica con la misma intensidad.

¿Puede prevenirse la alopecia?

Hoy por hoy no existe ningún marcador genético que determine las probabilidades de que una persona pueda padecer o no alopecia, pero si mi abuelo, mi padre y mi hermano tienen alopecia es casi seguro que yo la vaya a heredar. ¿Qué queremos decir con esto? Si una persona tiene probabilidades altas de perder el pelo y es joven, por ejemplo, 16 años, lo mejor es que siga un tratamiento preventivo y, cuanto antes empiece, más tarde comenzará la caída del cabello. Los que se utilizan actualmente son la finasterida por vía oral y el minoxidil, una loción externa. Para que el tratamiento resulte eficaz hay que seguirlo durante unos años. Existen tratamientos tanto para hombres como para mujeres.

Los tratamientos externos, ¿frenan la caída?

No hay que confundir el aspecto y la salud del pelo, son dos cosas distintas. Con champús y otros productos de belleza puede mejorarse el aspecto del cabello, pero no influyen en su futuro porque no penetran hasta la raíz y, por tanto, no pueden modificarla. En cualquier caso, hay que utilizar el champú que nos deje el pelo bien, con el que nos quedemos satisfechos y nos guste el resultado.

“

Los tratamientos preventivos logran retrasar la caída del cabello.

No confundas la alopecia androgenética con una enfermedad. Se trata de un problema meramente estético que requiere tratamiento si te está creando problemas psicológicos y emocionales.

”



*Artículo de Laboratoires Bailleul
con la colaboración de
DR. RAMON GRIMALT
Dermatólogo experto tricólogo*