

## **Aprender a gestionar las emociones, clave para reducir la pérdida de cabello en otoño según Cigna**

### **Los niveles altos de estrés favorecen la liberación de picos de cortisol, una hormona que afecta directamente al folículo piloso**

Se calcula que se pierden hasta 100 cabellos a lo largo del día, una cifra que puede llegar a multiplicarse durante la época otoñal. Aunque se trata de un proceso natural denominado 'efluvio telógeno estacional', existen ciertos factores, como unos niveles altos de estrés o una mala alimentación, que pueden contribuir a una mayor pérdida de masa capilar. Aunque se trata de un problema que causa gran inquietud en la persona que lo sufre, la buena noticia es que se trata de un proceso reversible. Además, siguiendo ciertas pautas, se puede limitar su impacto en la salud capilar. Algunas recomendaciones son aprender a gestionar las emociones, apostar por una dieta rica en ácidos grasos Omega-3, vitamina A, C y E o hierro, evitar malos hábitos a la hora de tratar el cabello, usar productos adaptados al tipo de pelo o evitar el consumo de alcohol o tabaco.

Según la última ola de encuestas realizada por Cigna en su estudio 'COVID-19 Global Impact', en agosto de este año el 73% de los españoles reconocía estar estresado. Esta sensación de tensión constante, fruto de la incertidumbre actual, podría estimular el aumento de los casos de personas que experimentan una pérdida llamativa de masa capilar. Y es que, cuando los niveles de estrés son altos, el organismo libera picos de cortisol que afectan directamente al folículo piloso, responsable del nacimiento, crecimiento y salud del pelo, contribuyendo a su caída.

Este estrés incontrolado podría contribuir, a su vez, a la adopción de malas prácticas nutricionales ('hambre emocional'). Sin ir más lejos, la Asociación Española de Obesidad reveló en un estudio que, durante el confinamiento, cerca de la mitad de la población reconoció haber picoteado entre horas, haber consumido más productos de bollería o bebidas alcohólicas y haber incrementado su sensación de hambre debido a la ansiedad y el aburrimiento. Estas malas prácticas también ponen en riesgo la salud capilar, ya que está comprobado que una dieta escasa en minerales, vitaminas y proteínas podría interferir negativamente en la configuración propia del cabello, ocasionando su pérdida, e incluso, afectando a la capacidad de los folículos pilosos para producir nuevos cabellos.

"El estilo de vida y las rutinas de nuestro día a día afectan directamente a la salud capilar. Aunque el efluvo telógeno propio del otoño es algo natural y reversible, conviene que este año prestemos también atención a otros muchos factores, como es el estrés, la alimentación o unos malos hábitos de cuidado del pelo para evitar que su pérdida se acreciente", indica la Dr. María Sánchez, E-Health Medical Manager de Cigna España.

Para conseguirlo, el equipo médico de Cigna expone algunos consejos:

**Aprender a gestionar las emociones**

La única forma de combatir el estrés y sus consecuencias en la caída incontrolada de cabello es

aprender a gestionar las emociones. Para conseguirlo se pueden aplicar distintas pautas: procurar llevar una rutina más o menos planificada, evitar la sobresaturación informativa o tratar de mantener el contacto con familiares, amigos y compañeros, compartiendo con ellos la situación emocional. También es muy útil poner en práctica algunas técnicas de relajación, como los ejercicios de respiración controlada o diafragmática, la denominada “visualización positiva” o las sesiones de relajación muscular progresiva.

Apostar por una alimentación rica en omega-3, vitamina A, C y E o hierro

En el caso específico del cuidado del cabello, es importante que en la dieta figuren alimentos como: frutos secos (almendras y nueces) y pescado azul, ricos en ácidos grasos Omega-3; vegetales verdes (pepino, calabacín, espárragos, brócoli, pimiento o aguacate), ya que aportan vitamina A, C y E; cítricos, por la vitamina C que contienen, o legumbres, que contribuyen a la salud capilar con proteínas, hierro, zinc y biotina. Hay que tener en cuenta, así mismo, que las dietas drásticas también pueden llevar consigo una pérdida brusca del cabello.

Practicar deporte de forma frecuente

Realizar ejercicio de manera habitual es un gran remedio para luchar contra el estrés. La práctica deportiva genera endorfinas y serotoninas, ayudando a combatir este sentimiento de tensión constante. Además, aumenta el flujo sanguíneo en el cuero cabelludo. Esto se traduce en más nutrientes y oxígeno alimentando los folículos pilosos.

Evitar malos hábitos a la hora de tratar el cabello

En primer lugar, es importante tratar de evitar la fricción excesiva a la hora de lavarse el pelo, ya que puede provocar daños en la estructura capilar. Conviene, por ello, masajear suavemente realizando movimientos circulares, para ayudar a la oxigenación del cuero cabelludo, y aclarar con abundante agua. Una vez terminada la fase de higiene capilar, se debe secar con una toalla, y posteriormente, dejar secar al aire libre o con un secador a temperatura media-baja. También es necesario saber que, a diferencia de lo que comúnmente se piensa, lavarse el pelo con frecuencia no favorece a su caída, todo lo contrario, ayuda a su recuperación acortando la fase de pérdida de cabello y acelerando su crecimiento.

Usar productos adaptados al tipo de pelo

Para lograr un cabello sano y fuerte, es necesario elegir champús, acondicionadores o mascarillas adaptados al tipo de pelo -seco, graso, mixto, grueso, delgado, rizado, lacio, ondulado...-, con un PH neutro, propiedades fortificantes y sin parabenos, colorantes o parafinas, para evitar que el cabello se dañe. La clave es que el cuero cabelludo esté siempre convenientemente nutrido e hidratado.

Eliminar hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol

Tienen una influencia negativa en el organismo, ya que la circulación sanguínea de las personas con hábito tabáquico está alterada por la vasoconstricción, es decir, por el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Esto, consecuentemente, incide negativamente en los folículos pilosos, que no pueden nutrirse con normalidad haciendo que estén más resecaos, menos elásticos y con peor aspecto. El consumo de alcohol en exceso, por su parte, provoca deficiencias o una mala absorción de nutrientes claves para el cabello, dejándolo más débil y sin brillo.

Si se percibe que la pérdida de pelo se prolonga mucho en el tiempo o que disminuye la densidad significativamente, será necesario consultar con un dermatólogo. Hay muchas señales que permiten detectar este problema. A parte de percibir una caída abundante a la hora de lavarse el pelo o cepillárselo, también son sospechosas las molestias en el cuero cabelludo (enrojecimiento o picores) o el exceso de caspa o grasa. De igual modo, será necesario acudir a un especialista cuando se detecte debilidad en el cabello ubicado en la región superior de la cabeza, en las cejas o en la barba, o si esta pérdida excesiva se produce en una edad temprana, en la adolescencia o en los primeros años de juventud.

¿Afecta el COVID-19 a la caída de cabello?

Si en un primer momento se demostró que el virus generaba problemas dermatológicos en algunos pacientes, ahora, tal y como indica la Academia Española de Dermatología y Venereología, hay varios indicios que también correlacionan COVID-19 con caída del pelo. Por un lado, se ha observado una abundante pérdida de cabello entre el tercer y cuarto mes después de haber sufrido la infección por SARS-CoV-2. Sobre todo, en aquellas personas que han tenido fiebre alta. Aunque los resultados de este tipo de estudios todavía están pendientes de publicación, todo apunta a que su origen está en un proceso reversible autoinmune del propio organismo que reacciona frente a un factor externo.

Por otro lado, tal y como destaca esta misma institución, también se está comenzando a demostrar la teoría de que aquellos sujetos con una actividad androgénica aumentada, es decir, que tienen mayor predisposición a sufrir alopecia androgénica (pérdida de cabello que se produce debido a factores genéticos), podrían estar predispuestos a sufrir infecciones por COVID-19 más graves.

**Datos de contacto:**

Trescom  
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición Industria Farmacéutica Belleza Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>