

Salud capilar bajo el sol: una oportunidad para esquivar la caída excesiva del cabello en otoño

El calor, el salitre y los cambios de rutina y alimentación pueden provocar estrés físico y ambiental al cabello que puede terminar acelerando la fase telógena, lo que puede generar una mayor caída en otoño. Proteger el pelo al mismo nivel que la piel, hidratarse a través de la alimentación y vigilar los cambios bruscos de temperatura son consejos para gozar de una buena salud capilar. Según Cigna Healthcare, un 35% de la población española experimenta problemas físicos como consecuencia del estrés

A día de hoy existe ya una concienciación generalizada acerca de la importancia de proteger la piel de los rayos del sol, la sal del mar o el cloro de las piscinas. No obstante, a menudo, se tiende a descuidar las consecuencias que esto puede tener también para el cabello. Por ello, disponer de un cuidado capilar adecuado en verano puede ayudar a comenzar el otoño en unas condiciones que favorezcan que la pérdida de cabello no se acentúe.

Según la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), es normal perder alrededor de 100 cabellos al día, pero en situaciones de estrés intenso, cambios hormonales o alteraciones en la alimentación esta caída puede acelerarse hasta en un 20% del cabello. Para entender la razón de estos cambios es importante tener en cuenta que el ciclo folicular consta de tres fases distintas: la fase anágena o de crecimiento, que generalmente dura alrededor de tres años; la fase catágena o de transición, que suele durar aproximadamente tres meses; y la fase telógena o de reposo, que tiene una duración de aproximadamente tres semanas y es cuando el cabello se desprende de forma natural. En el caso de la época estival, el calor, el salitre y los cambios de rutina y alimentación pueden provocar un estrés físico y ambiental añadido al cabello que puede terminar acelerando la fase telógena, lo que puede llegar a provocar una mayor caída en otoño.

María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare, explica que: "Lucir un cabello sano es un fiel reflejo de nuestro estado de salud. Una pérdida capilar (temporal o definitiva) puede deberse a causas genéticas y hormonales, pero el motivo también puede estar relacionado con la alimentación o, incluso, nuestra salud mental. Y es que el estrés, la ansiedad o las preocupaciones excesivas pueden acelerar la caída del cabello más de lo normal. Por si fuera poco, en una sociedad donde la imagen personal continúa teniendo una gran presencia, la pérdida capilar a menudo deriva en inseguridades y falta de autoestima en ambos sexos".

En la mayoría de los casos, la pérdida de cabello estacional es reversible y no supone un problema grave. Sin embargo, teniendo en cuenta que según datos del estudio Cigna Wellbeing Survey 360 hasta un 35% de la población española experimenta problemas físicos como consecuencia del estrés. Y es que si la situación perdura es aconsejable acudir a un dermatólogo o especialista en tricología para descartar la presencia de alguna patología subyacente como la alopecia areata o una dermatitis seborreica.

Los expertos de Cigna Healthcare ofrecen varios consejos para proteger el cabello durante el verano con vistas a prevenir una caída masiva durante el otoño:

Proteger el pelo al mismo nivel que la piel. El cabello sufre los efectos del sol igual que lo hace la piel. Si bien el pelo tiene una función protectora frente al sol, es necesario utilizar un fotoprotector capilar adecuado y recurrir a una buena hidratación tras la exposición solar para evitar el daño por el sol. De la misma manera, utilizar ropa adecuada como un gorro, pañuelo o un sombrero en las horas de mayor radiación también puede ayudar a proteger el cabello. En caso de tener algún problema dermatológico, es aconsejable recurrir a un especialista que recomiende productos específicos, ya que la exposición solar puede derivar o acentuar una alopecia difusa.

Aclarar el cabello con agua dulce. El agua salada y los químicos de las piscinas vuelven al cabello frágil, seco, y quebradizo. Aclarar el pelo con agua dulce tras un baño es fundamental para eliminar los restos de sal y cloro, más todavía si se prevé una exposición solar posterior. Otra opción, aunque popularmente un poco más incómoda, es proteger el cabello (en especial el cuero cabelludo) con un gorro de baño.

Hidratarse por dentro y por fuera. Además de los productos externos que aportan una dosis extra de hidratación, la alimentación y la ingesta de líquidos es fundamental para piel y cabello. Se recomienda beber entre 1,5 litros y 2 litros de agua al día y mantener una dieta equilibrada con alimentos ricos en nutrientes clave para el cabello, la piel y las uñas, como el azufre. Este mineral es indispensable en la síntesis de queratina, una sustancia presente en el cabello de forma natural. Las endivias, las coles, las espinacas o los rábanos son verduras ricas en azufre.

Controlar los cambios de temperatura. Los cambios constantes de temperatura provocados por el uso de aires acondicionados y otros sistemas de refrigeración, así como el viento y la humedad pueden dañar la salud capilar hasta el punto de debilitar el cabello en exceso y favorecer su caída. Hacer uso de capuchas, gorros o pañuelos y asegurarse de secar, con ayuda de una toalla o al natural, el pelo tras el baño ayudará a evitar la rotura y posterior caída del cabello.

Datos de contacto:

Redacción
683660013

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>