

CONSELLS PRÀCTICS SOBRE LA CAIGUDA DE CABELL.

100

Quina quantitat de caiguda de cabell es considera anormal?

Considerem una caiguda anormal de cabell, quan és superior a 100 cabells al dia. Correspon al percentatge de cabell que es troba en la fase final del seu cicle de vida. El cabell passa per tres fases: creixement (anagen), transició i regressió (telogen, menys del 20% del cabell es troba en aquesta fase).

S'hereta la caiguda del cabell?

De tots els tipus d'alopecía comentats, la que es considera específicament hereditària és la androgenètica. En l'alopecía areata també existeix una associació familiar.



En quines situacions pot haver un increment de la caiguda del cabell?

Hi ha diferents situacions que poden generar un augment de la caiguda de cabell. Generalment s'identifiquen segons la distribució, evolució i reversibilitat del procés. Des d'aquest punt de vista podem diferenciar dos processos en la caiguda del cabell:

* Efluvis (caigudes de cabell generalment difuses) on es produeix una caiguda sobtada del cabell. Alguns efluvis es manifesten al poc temps d'instaurar-se el procés i es fan evidents al cap d'un o dos mesos. Són casos secundaris a l'ús de quimioteràpics per al tractament del càncer, a alteracions hormonals, dèficits proteics o vitamínics. En altres casos la caiguda difusa es manifesta al cap de 2 ó 3 mesos de diversos factors desencadenants com l'estrès emocional, o físic secundari a cirurgies majors, després d'un part, d'un episodi febril, d'altres processos infecciosos o fins i tot com a conseqüència de dèficits de ferro.

* Alopecies: degudes a un procés que afecta directament al cuir cabellut. Poden ser amb una distribució determinada com ara l'alopecía androgenètica que és una de les més freqüents (calvície comuna). Altres es manifesten en forma de clapes sense distribució específica com ara les degudes a infecció directa del cabell per fongs, a processos autoimmunes en l'alopecía areata, o d'altres malalties que poden afectar a la pell. Hi ha casos d'alopecies que són irreversibles i per les quals s'ha de consultar el més abans possible.



Quina cura cal tenir del cabell?

El cabell s'ha de rentar tantes vegades com sigui necessari per a cada persona, no per rentar-lo en menor freqüència, caurà menys. Cal fer un ús raonable de xampús, amb un pH neutre i que no siguin agressius. Evitar l'ús freqüent del secador, tints de cabells o permanents, ja que debiliten el cabell i afavoreixen el trencament d'aquest. Evitar fer pentinats habituals amb recollits extremadament tibants, donat que s'han vist casos d'alopecía per tracció, on s'observa una regressió de la línia d'implantació del cabell.

És reversible la caiguda del cabell?

En la majoria dels casos sí que ho és, sempre i quan es reconegui el factor causant, i pugui ser tractat. El més important és que freqüentment, no requereixen de tractament mèdic específic.

Quins tractaments eficaços hi ha per a la caiguda del cabell?

El tractament més eficaç és evitar la causa. Però quan això no és possible o suficient podem recórrer al tractament mèdic, sempre sota supervisió de l'especialista, donat els efectes secundaris d'aquests.

El tractament tòpic (aplicació directe a la zona) més eficaç és el minoxidil. Ha demostrat eficàcia sobretot en casos d'alopecía androgenètica, però també es dona com a tractament d'altres formes d'alopecía. El fàrmac administrat per via oral que ha demostrat ser científicament eficaç és la Finasterida, sobretot per a l'alopecía androgenètica, donat que tracta la causa directament (per més informació consultar alopecía androgenètica).



I els preparats cosmètics?

Els preparats cosmètics no són medicaments i per tant el que fan és millorar l'aspecte extern del cabell, com per exemple augmentar el gruix del cabell perquè sembli que hi ha més quantitat, però realment, ni augmenten la quantitat, ni eviten la caiguda del cabell.

Es pot evitar d'alguna manera la caiguda del cabell?

Els factors causants de la caiguda de cabell són poc evitables en general, sobretot en casos dels efluvis, però existeixen processos reversibles en la seva totalitat, com per exemple els secundaris a quimioteràpics per al tractament del càncer. El que sí podem fer és actuar de forma precoç, i evitar seqüel·les cosmètiques, sobretot en els casos d'alopecía androgenètica i malalties sistèmiques o dermatològiques, per la qual cosa es requereix de consulta immediata amb l'especialista.

Són útils els complements vitamínics?



Els complements vitamínics només són eficaços quan la causa de la caiguda del cabell és secundària a un dèficit vitamínic, fet poc freqüent en països occidentals. Sí que es pot observar en les persones que realitzin dietes hipocalòriques moderades-severes, o en casos d'anorèxia nerviosa.