

ALOPECIA AREATA

Este tipo de alopecia cursa con zonas totalmente desprovistas de pelo, calvas muy localizadas en diferentes partes de la cabeza. Forma parte de las alopecias no cicatriciales, donde el folículo piloso no se llega a destruir, aunque presente otros cambios funcionales. Generalmente, con la alopecia areata el cabello vuelve a crecer.

Causas

No hay una causa específica para este tipo de alopecia, pero está muy relacionada con situaciones de estrés. También hay que tener en cuenta que un historial familiar de alopecia areata nos hace más propensos a desarrollarla.

En ocasiones puede haber un substrato autoinmune, y puede llevar a perder la totalidad del cabello y del pelo de todo el cuerpo en los casos más severos (alopecia universal). Algunos científicos creen que hay personas genéticamente predispuestas a desarrollar la alopecia areata y que un disparador, como un virus u otro agente en el medio ambiente, desencadena la enfermedad.

Recomendaciones generales

- Se debe cepillar el cabello a diario. El cepillado debe realizarse con un peine provisto de púas no afiladas; evitar el cepillado agresivo y los peinados tirantes y forzados.
- Mantener una higiene adecuada: El cabello debe lavarse de 2 a 3 veces por semana con un champú suave (o uno que se ajuste al tipo de cabello), aclarándolo bien con agua fría.
- Se debe secar el cabello húmedo a temperatura moderada, evitando en la medida de lo posible el uso del secador, planchas y tenacillas.
- Masajear el cuero cabelludo, para incrementar el riego sanguíneo. Utilizar mascarillas hidratantes para fortalecer el cabello, sobre todo con pelos teñidos y con permanente.
- Evitar la aplicación de productos químicos en el cabello. El uso de tintes, geles o espumas puede propiciar la caída del mismo.
- En la medida de lo posible, evitar situaciones de estrés para prevenir la contracción de los vasos sanguíneos que alimentan al cabello, lo que provocaría la desnutrición del cuero cabelludo y un aumento de la pérdida de pelo.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol ya que resecan la piel y debilitan el pelo.
- No exponer el cabello en exceso al sol, la playa, el agua de mar o de piscina, ya que resecan y estropean el cabello.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- No abusar del uso de gorras o pañuelos, ya que impiden la oxigenación del pelo. El uso de pinzas y accesorios para recoger el cabello también pueden dañarlo.

Dieta

Una alimentación sana y equilibrada es una buena aliada para fortalecer el cabello. Ingeriendo alimentos ricos en las vitaminas y los nutrientes que el cabello necesita, favoreceremos su crecimiento y su fortaleza y evitaremos su caída.

El cabello está formado principalmente por queratina, una proteína capaz de proteger al organismo de agresiones externas y que contribuye a endurecerlo. Para que ésta se forme adecuadamente y el crecimiento capilar esté normalizado, es necesario un aporte suficiente de nutrientes entre los que destacan determinadas vitaminas del grupo B, minerales como el hierro o el zinc, y proteínas ricas en aminoácidos azufrados. Además, ciertas carencias vitamínicas son las principales responsables de anomalías en el bulbo y consecuente caída del cabello.

Entre los alimentos más importantes para la salud del cabello destacan los siguientes: Huevos, leche, cereales integrales, levadura de cerveza, soja, legumbres, frutos secos, arroz, verduras, carnes magras, mariscos, germen de trigo y pescados. La soja, la avena, la cebada y el maíz son ricas en biotina.

Cuando el aporte de dichas vitaminas y minerales no puede realizarse adecuadamente, el empleo de suplementos polivitámicos y minerales específicos es de gran utilidad.

Tratamiento médico

El tratamiento médico puede abarcar:

- Inyección de esteroides bajo la superficie de la piel.
- Medicamentos aplicados a la piel, entre ellos corticosteroides, inmunoterapia y minoxidil.
- Terapia con luz ultravioleta.

Complementos alimenticios

Hair 10® (Nutrinat Evolution) que contiene, entre otros:

- **Vitaminas del grupo B:** Esenciales para la síntesis de los glóbulos rojos, aumentando el transporte de oxígeno al folículo piloso.
- **Azufre proveniente de L-Cisteína:** Necesario para la producción de colágeno y queratina. Disminuye la grasa en el pelo.
- **Hierro:** Aumenta la masa capilar, disminuyendo la fragilidad y debilidad del cabello.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Zinc:** Participa en la síntesis de queratina. Aumenta el grosor y el brillo del cabello.

Belleza Complex. Piel-Pelo-Uñas (Terranova) que contiene, entre otros:

- **Cola de caballo (*Equisetum arvense*):** Alto contenido en sílice. El sílice participa en la síntesis del colágeno. Ayuda a mejorar la elasticidad y la resistencia del cabello.
- **Ortiga (*Urtica dioica*):** Regenera el cuero cabelludo. Combate la caspa, seborrea y otras alteraciones relacionadas con la caída del cabello.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid): Mejora la circulación sanguínea; puede ser utilizado en alopecias inducidas por falta de riego sanguíneo.

Cosmética de uso externo (en lociones, champús, etc.)

Champú y Loción de Tepezcohuite (*Mimosa tenuiflora*) (Nutrinat): Posee en su corteza importantes propiedades antimicrobianas, analgésicas, antiinflamatorias y regeneradoras celulares. Ha sido utilizado para regenerar la piel y el cabello en casos de lesiones por quemaduras, cortes y otros traumatismos con resultados muy positivos. Igualmente es muy apreciado en sus usos estéticos para el cuidado de la piel y el cabello.