



FOTO:CORTESIA

La pérdida de cabello: sus causas y como evitarla

SALUD WH

La pérdida del cabello (alopecia) puede afectar solo al cuero cabelludo o a todo el cuerpo, y puede ser temporal o permanente.

Puede ser el resultado de la herencia, cambios hormonales, afecciones médicas o una parte normal del envejecimiento. Cualquiera puede perder el pelo de la cabeza, pero es más común en los hombres.

Por lo general, la calvicie alude a la caída del cabello excesiva del cuero cabellu-

do. La causa más común de la calvicie es el factor hereditario junto con la edad.

Algunas personas prefieren dejar que la calvicie siga su curso sin tratarla ni intentar ocultarla.

Otras pueden tapanla con peinados, maquillaje, sombreros o bufandas. Y otros eligen uno de los tratamientos disponibles para prevenir una mayor pérdida de cabello o restaurar el crecimiento.

Antes de iniciar un tratamiento para la pérdida del cabello, consulta al médico la causa y las mejores opciones de tratamiento.

La pérdida del cabello

puede aparecer de muchas maneras, según la causa. Puede aparecer de repente o progresivamente, y afectar solo el cuero cabelludo o todo el cuerpo.

Entre los signos y los síntomas de la pérdida del cabello se pueden incluir los siguientes:

- Pérdida gradual en la parte superior de la cabeza. Este es el tipo más frecuente de pérdida del cabello y afecta a las personas a medida que envejecen. En los hombres, el cabello a menudo comienza a retroceder en la línea capilar de la frente. Las mujeres suelen tener un ensanchamiento

de la raya del cabello. Un patrón de pérdida de cabello cada vez más común en las mujeres mayores es el retroceso de la línea capilar (alopecia fibrosa frontal).

- Calvas circulares o irregulares. Algunas personas pierden el cabello en zonas de calvicie circulares o en parches sobre el cuero cabelludo, la barba o las cejas. Puede haber picazón o dolor en la piel antes de que se caiga el cabello.

- Aflojamiento repentino del cabello. Un choque físico o emocional puede aflojar el cabello. Es posible que se caigan mechones de cabello al peinarse o lavarse

el cabello, o incluso luego de tirarlo con suavidad. Este tipo de pérdida de cabello suele causar un adelgazamiento general del cabello, pero es temporal.

- Pérdida del cabello en todo el cuerpo. Algunos trastornos y tratamientos médicos como la quimioterapia contra el cáncer pueden ocasionar la pérdida del cabello en todo el cuerpo. Por lo general, el cabello vuelve a crecer.

- Zonas de descamación que se extienden a todo el cuero cabelludo. Este es un signo de tiña. Puede estar acompañado de cabellos quebrados, enrojecimiento,

hinchazón y, en ocasiones, exudado.

Cuándo debes consultar a un médico

Consulta al médico si estás afligido por tu pérdida de cabello o la de tu hijo, y deseas hacer un tratamiento.

En el caso de mujeres que experimentan un retroceso de la línea de cabello (alopecia fibrosa frontal), habla con el médico sobre un tratamiento temprano para evitar una calvicie permanente importante.

... La pérdida de cabello: sus causas y como evitarla

También habla con el médico si notas pérdida del cabello repentina o en parches, o si hay más caída que la habitual cuando peinas o lavas tu cabello o el de tu hijo. La pérdida repentina del cabello puede ser signo de una afección preexistente que puede requerir tratamiento.

Causas

Las personas suelen perder de 50 a 100 hebras de cabello al día. Normalmente, esto no se nota porque crece cabello nuevo al mismo tiempo. La pérdida del cabello ocurre cuando el nuevo cabello no reemplaza al que se ha caído.

Suele estar relacionada con uno o más de los siguientes factores:

- Antecedentes familiares (herencia). La causa más común de la pérdida del cabello es un trastorno hereditario que ocurre con el envejecimiento.

Este trastorno se llama alopecia androgénica, calvicie de patrón masculino o calvicie de patrón femenino. Por lo general, se produce progresivamente y en patrones predecibles: una línea de cabello que retrocede y puntos de calvicie en los hombres, y un adelgazamiento del cabello a lo

largo de la corona del cuero cabelludo en las mujeres.

- Cambios hormonales y afecciones médicas. Varios trastornos pueden ocasionar la pérdida temporal o permanente del cabello, los cuales incluyen los cambios hormonales del embarazo, trabajo de parto, la menopausia y los problemas de tiroides.

Estas enfermedades incluyen la alopecia areata, que está relacionada con

el sistema inmunitario y causa la pérdida desigual del cabello, infecciones del cuero cabelludo como la tiña y un trastorno que consiste en arrancarse compulsivamente el cabello llamado tricotilomanía.

- Medicamentos y suplementos. La pérdida del cabello puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos, como aquellos usados para tratar el cáncer, la artritis, la depresión,

los problemas cardíacos, la gota y la presión arterial alta.

- Radioterapia en la cabeza. Es posible que el cabello no vuelva a crecer como antes.

- Un suceso muy estresante. Muchas personas notan una reducción general del grosor del cabello meses después de tener un choque físico o emocional. Este tipo de pérdida del cabello es temporal.

- Peinados y tratamientos. El modelado excesivo o los peinados que tiran mucho del cabello (como las colas de caballo o las trenzas africanas) pueden causar un tipo de pérdida del cabello llamado alopecia por tracción.

Los tratamientos de aceite caliente y las permanentes también pueden provocar la caída del cabello. Si hay cicatrices, la pérdida del cabello puede

ser permanente.

Una serie de factores puede aumentar el riesgo de perder el cabello, incluidos los siguientes:

- Antecedentes familiares de calvicie por parte de tu madre o tu padre
- Edad
- Pérdida de peso significativa
- Algunas afecciones médicas, como la diabetes y el lupus
- Estrés
- Mala nutrición

Prevención

La mayoría de los casos de calvicie son causados por motivos genéticos (calvicie de patrón masculino y calvicie de patrón femenino). No hay prevención para este tipo de pérdida del cabello.

Estos consejos pueden ayudarte a evitar ciertos tipos de pérdida del cabello:

- Sé amable con tu cabello. Usa un desenredante y evita tirones al cepillar y peinar tu cabello, especialmente si está mojado. Con un peine de dientes anchos se podrían evitar los tirones del cabello.

Evita los tratamientos fuertes, como los rizados calientes, las planchas para el cabello, los tratamientos con aceite caliente y las permanentes. Limita la tensión en el cabello de los estilos en los que se usan bandas elásticas, hebillas y trenzas.

- Pregunta a tu médico si los medicamentos o suplementos que estás tomando podrían causar la pérdida de cabello.

- Protege el cabello de la luz del sol y de otras fuentes de luz ultravioleta.

- Deja de fumar. En algunos estudios se ha demostrado una relación entre el tabaquismo y la calvicie entre los hombres.

- Si te sometes a un tratamiento con quimioterapia, consulta con el médico sobre un gorro de frío. Estos gorros reducen el riesgo de que se pierda el cabello durante la quimioterapia.



FOTO: CORTESIA

HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza
\$60

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

¡Use la mascarilla!
¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>
Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | www.fiestadc.org | info@fiestadc.org | 202-390-2335
Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>