

Qué le dice su pelo sobre su salud

Por Aaron Warnick

Los seres humanos están cubiertos de pelo de pies a cabeza. Si bien gran parte del vello corporal no se nota, este tiene una función protectora: las pestañas y las cejas impiden que ingresen partículas a los ojos. Los pelos diminutos en los oídos y las fosas nasales cumplen la misma función.

El pelo en las piernas y las axilas puede evitar que la piel se irrite.

¿Qué pasa con el cabello? Aparte de la protección contra el sol y el frío, no tiene mucha razón de ser. Sin embargo, a veces puede ser un reflejo de la salud.

La pérdida del cabello, es decir, la caída del cabello, es el problema de salud más común relacionado con el pelo. No siempre es grato notar que el cabello se vuelve más escaso, uno se va quedando calvo o se le forman entradas, pero, generalmente, se trata de un proceso de envejecimiento natural determinado por los genes. Es normal perder algo de cabello, así que no es necesario alarmarse si observa una pequeña cantidad de cabello en el cepillo o el desagüe de la ducha.

Sin embargo, los cambios súbitos y la pérdida de cabello en áreas que no suelen asociarse a patrones normales de calvicie pueden ser una señal de que algo anda mal, dice David Pariser, MD, dermatólogo de Virginia.

“La salud del cabello a menudo se asocia a la salud del organismo,” afirma Pariser.



La caída del cabello puede ser un síntoma de que la tiroides no está funcionando bien o de que hay desequilibrios en la cantidad de nutrientes en el organismo, por ejemplo, un déficit de hierro. Debido a cambios hormonales, la caída del cabello también es común durante el embarazo y después de él, aunque normalmente es temporal.

Si bien es menos común, una afección llamada alopecia areata puede causar la caída del cabello. Puede ocurrir cuando el sistema inmunitario ataca el organismo. Las personas que tienen esta afección pueden presentar parches de calvicie en cualquier zona del cuerpo, incluido el cuero cabelludo, las cejas y el mentón. Lo

más común es que se formen calvas en forma de círculos del tamaño de una moneda, pero a veces uno puede quedarse completamente calvo o perder todo el vello corporal. La alopecia areata puede ocurrir a cualquier edad, pero es común que comience en la niñez o en la adolescencia.

En algunas ocasiones, la caída del cabello puede estar relacionada con la salud mental. Los investigadores han descubierto que el estrés crónico puede provocar la caída del cabello. Otro problema vinculado a la salud mental es la tricotilomanía, o el trastorno que consiste en el impulso recurrente de arrancarse el cabello.

Un terapeuta profesional puede ayudarlo a solucionar este tipo de afecciones y, por lo general, el cabello volverá a crecer.

Tal vez se sorprenda, pero el cabello de aspecto grasoso o descuidado no es necesariamente un síntoma de poca salud. Lo que la gente considera un cabello de aspecto saludable tiene que ver más con las normas sociales.

Pero si le preocupa que el cabello se vuelva más escaso, se caiga o se quiebre, es una buena idea mencionárselo a su médico.



>> Para obtener más información sobre problemas capilares o en el cuero cabelludo, visite www.aad.org

Si bien su médico puede ayudar a determinar qué problemas necesitan intervención médica, usted tiene otro aliado que puede ayudarlo a detectar problemas con el cabello o el cuero cabelludo: su peluquero o estilista. Ellos pueden decirle si algo que está haciendo, como usar calor intenso o sujetar el cabello de forma muy tirante, está causando la caída del cabello u otros problemas.

Muchas de las cuestiones que las personas asocian con el cabello, en realidad, están vinculadas con el cuero cabelludo. Las células de la piel se renuevan aproximadamente cada 28 días y tienen menos vías de eliminación al estar debajo del cabello.

La afección más común del cuero cabelludo es la caspa: se trata de pequeños trozos de piel que se desprenden y a veces caen sobre los hombros. La caspa puede causar picazón, ser molesta y empeorar en los meses secos de invierno, pero por lo general se puede tratar con champús especiales de venta libre.

La irritación del cuero cabelludo podría ser un indicador de alergia a algún componente de un producto para el cabello. La psoriasis o una infección también pueden inflamar el cuero cabelludo. Por lo tanto, consulte a su médico si la situación no mejora al cambiar de producto.

Tener una melena tupida puede parecer ideal, pero tal vez oculte problemas de salud en el cuero cabelludo o en las orejas.

Los mechones de cabello podrían estar cubriendo signos de cáncer de piel, por ejemplo. Quizás sea difícil detectar estos problemas por su cuenta, pero tener un peluquero o estilista de confianza puede ayudar a que no pierda de vista estas cuestiones.



¡Expresese! Siéntase bien con su cabello

Tal vez tener un cabello con un aspecto de lo más alucinante no aporte ningún beneficio para la salud física, pero puede dar satisfacción personal. También puede ser una oportunidad para expresar la creatividad y el estilo. Ese impulso de autoestima puede tener un efecto positivo en la salud mental y el bienestar.

Para encontrar un estilo que le quede bien, busque un estilista en el que pueda confiar. Si le gusta algún peinado, lleve fotos para mostrárselas a su estilista.

Ya sea que luzca un fabuloso peinado nuevo o un corte discreto, adapte el estilo a su gusto.

