



“DIEZ CONSEJOS PARA FRENAR LA CAÍDA CAPILAR TRAS EL VERANO

El otoño es, junto a la primavera, la estación durante la cual el cabello tiende a la caída. Aunque es un proceso pasajero, existen diversas pautas para evitar la pérdida exagerada del mismo:

1. La caída capilar tras el verano no debe alarmar, pues suele resolverse espontáneamente.
2. Es consecuencia de la influencia del calor, el sol y los daños externos que sufre el pelo en la época estival.
3. Cuida especialmente el cabello en épocas de verano con el uso de protectores solares, champús de uso frecuente y empleo de mascarillas o suavizantes para minimizar este efecto al máximo. Es preferible secar el cabello “al aire libre” y luego peinarlo con un cepillo de “dientes anchos”.
4. No utilizar secadores calientes ni planchas. Hay que disminuir al máximo el uso de tintes o “desrizadores” del pelo, ya que aumentan el daño sobre la melena.
5. Es un error pensar que si no lavamos el cabello dejará de caerse. Una buena higiene resulta imprescindible.
6. Los champús anticaída no evitan la caída capilar, aunque contribuyan a mejorar su salud general.
7. Hay que tener cuidado con las vitaminas para reforzar el cabello salvo que se lo recomiende el médico, pueden no ser tan inofensivas como piensas.
8. No creas en “productos milagro”. Si da la sensación de que funcionan bien es porque este tipo de caída tras las vacaciones estivales se resuelve espontáneamente.
9. Trata de no contar los cabellos que se te caen, lo único que lograrás es aumentar la obsesión.
10. Siempre que tengas dudas consulta al Dermatólogo, el especialista del cabello.

**Por la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología).*

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

