

                                                                                                           Madrid, 18 de julio de 2013

**OTOÑO: EL CABELLO NO SE CAE, SE RENUEVA**

***En otoño el cabello se cae de forma natural: en realidad, lo único que ocurre es que “se recambia” más que en otro momento. El cambio climático influye, y esa caída natural se está adelantando a los meses de agosto y septiembre.***

***¿Por qué se cae el pelo?***

Como las hojas de los árboles, o el pelo de los animales, el cabello humano también se cae con la llegada del otoño.Forma parte de nuestra herencia como animales mamíferos que un día fuimos, y los especialistas insisten en que es un proceso normal de renovación del pelo, que vuelve a nacer transcurridos unos meses sin necesidad de recurrir a vitaminas ni lociones anticaída.

**Hay épocas del año en las que el pelo se “recambia” más que en otras** y aunque algunas especies mudan todo su pelaje de golpe en una sola época del año, en el caso de los humanos esta ‘muda’ es progresiva.

**De cada 100 pelos que tenemos, siempre hay un 12-15% en fase de recambio**de manera que tardamos alrededor de cuatro años en renovar completamente la cabellera.

**El cambio climático influye**

Esta caída aleatoria (que evita las calvicies localizadas) sólo tiene una excepción: los recién nacidos. A los tres o cuatro meses, los bebés pierden prácticamente toda la pelusa inicial que cubre su cabeza para dejar paso al pelo nuevo.

A partir de ahí, nuestro cráneo se irá repoblando de manera aleatoria durante toda la vida; aunque no inmediata: **los pelos tardan unos tres meses desde que mueren hasta que se caen definitivamente** (y los vemos en la almohada o en el baño).

Por eso, que esta pérdida sea más evidente en otoño tiene que ver con el ciclo de nacimiento y crecimiento del pelo. “En general, el pelo muere en primavera, aunque suele tardar tres meses en caerse y no hay que olvidar que si un pelo muere es porque hay otro detrás empujando para nacer”. **En los últimos años, coincidiendo con el cambio climático, sí hemos visto cómo la muda se adelanta un poco, a los meses de agosto-septiembre.**

**No es pérdida, es renovación**

“Los especialistas insistimos en que casi todos los cabellos que se caen en otoño se recuperan y **reaparecerán al cabo de tres o cuatro meses** tanto si tomamos suplementos de vitaminas con como si no.Es como si a una mujer le dan unas gotas para que se le corte la regla y le dicen que harán efecto en cuatro o cinco días; nuestros folículos necesitan renovarse igual que lo hace el endometrio en cada menstruación”, explica Ramón Grimalt.

No es sólo que el pelo vuelva a nacer, sino que la mayor parte de alopecias severas no cursan con un desprendimiento súbito del cabello. Y ese es el mensaje que transmitimos a la mayoría de los pacientes que visitan nuestra **consulta en estas fechas (“un 80% más ahora que en febrero”)**: Ocho de cada 10 personas no tienen ninguna enfermedad, sólo están asustadas por quedarse calvas.

Y aunque muchas de ellas son mujeres, los dermatólogos debemos aclarar que el fenómeno no es exclusivamente femenino: Lo único que ocurre es que el cabello largo se ve más cuando se cae.

Siguiendo con el desmontaje de mitos,  **no es cuestión de cepillar el pelo con cuidado o evitar peinados tirantes en el caso de las mujeres, como recomiendan algunas páginas de estética.** Tenga en cuenta que la raíz del pelo está a medio centímetro de profundidad por debajo de la piel; los cabellos que logramos arrancarnos fácilmente es porque están en fase de renovación, ya medio sueltos” (de la misma manera que**lavarse el pelo a menudo no está relacionado con la calvicie, sino con la higiene**).

**Las canas: ¿Si te arrancas una, te salen siete nuevas?**

Una desmitificación que se puede aplicar también al**famoso mito de las canas** (‘si te arrancas una te saldrán siete nuevas’). De esta afirmación, lo único cierto es queprogresivamente, cada vez salen más.

En resumen no hay que asustarse si en otoño el cabello cae más, lo que hay que hacer es consultar a un dermatólogo, que podrá determinar si la caída es fisiológica (normal) o patológica (enfermedad).

\****Por Ramón Grimalt,*** *Profesor de Dermatología en la Universitat de Barcelona y miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología).*

***\*Más información en*** [***www.aedv.es***](http://www.aedv.es/)***: Actualidad-Notas de prensa/Notas de Congresos y Campañas.***

\**Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:*

Prensa y Comunicación:

Amelia Larrañaga 656 637 729 ame\_larra@yahoo.es

Silvia Capafons 666 501 497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630 975 157 marianvila@yahoo.es