

- Medio: El Mundo
- Fecha: 11-10-2021
- Título: Por qué se cae más el pelo en otoño y qué se puede hacer en el día a día para evitarlo
- Autor: Gema García Marcos
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio- Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:

## BIENESTAR

# Por qué se cae más el pelo en otoño y qué se puede hacer en el día a día para evitarlo

**GEMA GARCÍA  
MARCOS**  
[@gemagmarcos](#)

**Actualizado** Lunes, 11  
octubre 2021 - 10:42



Comentar

La gran mayoría del pelo que perdemos en otoño volverá a crecer a los tres o cuatro meses pero, siguiendo estos sencillos consejos, podremos minimizar esta caída estacional.



- Link:  
<https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2021/10/11/6163e6cbfdddf78d8b45f8.html>

- **Texto:**

No, no es una sensación. Es un hecho. En **otoño se nos cae más el pelo**, lo cual no quiere decir ni que el proceso sea ya irrefrenable, ni que nos hayamos descuidado en nuestro cuidado. Se trata de un fenómeno natural que, curiosamente, tiene un origen en primavera y no en verano que es cuando, supuestamente, más castigamos a nuestra melena.

Pero vayamos por partes. Para empezar, nos explica Clara Motos, farmacéutica de DosFarma, conviene saber que "una persona sana tiene entre **100.000 y 150.000 cabellos**". Todos ellos pasan por "un ciclo vital, que empieza con la fase de **nacimiento**, sigue con una de **crecimiento** y acaba con la de **reposo**". En esta última etapa, "cerca del 10-15 % terminará cayéndose". ¿Qué quiere decir esto? "Cada día, **perdemos cerca de 100 pelos de forma natural** sin que eso suponga ningún problema", asevera.

## PUBLICIDAD

Hasta aquí todo claro, pero **¿por qué se me cae más en otoño?** Pues para entenderlo, según Motos, tenemos que mirar hacia atrás en el tiempo. "**Muere más pelo durante la primavera y tarda unos tres meses en caerse**". La buena noticia es que, la gran mayoría, "**volverá a crecer transcurridos tres o cuatro meses**".

Rocío Escalante, titular de [Arbosana Farmacia](#) y experta en dermofarmacia, también intenta quitar hierro al asunto: "**El cabello se cae todos los días**, es algo normal que entra dentro del ciclo capilar. Lo habitual es que una persona sana pierda unos 100 cabellos al día. **En otoño la caída puede ser más acusada por diversos factores**. Por una parte, venimos del verano, una época complicada para el cabello que solemos castigar con sol, cloro, sal, etc. Es normal que **el pelo esté ahora más débil** y pueda caerse más".

Al estrés y la ansiedad que generan la vuelta a la rutina tras el 'espejismo' vacacional, a este otoño debemos sumar un factor nuevo: "**El coronavirus, que provoca una caída capilar a los 2-3 meses de haber pasado la enfermedad** (aunque algunos pacientes la sufren de forma inmediata)".

No obstante, recalca, "si observamos una **pérdida de densidad** acusada entonces sí debemos acudir a un dermatólogo experto en tricología para que valore la caída".

El pelo no es el 'único' que se resiente en esta época del año: "Cuando llega el otoño, empezamos a notar fragilidad en las uñas y la piel, más seca. Esto se debe a que nuestro pelo, piel y uñas están compuestos principalmente de queratina, una proteína que evita todos esos problemas", explica Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT).

## QUÉ PODEMOS HACER

Más allá de los tratamientos que nos prescriba un especialista, estos son los consejos de los expertos de [DosFarma](#) para mantener un pelo fuerte y sano:

### 1. Mantener una dieta equilibrada, rica en vitaminas y minerales

La falta de ciertas vitaminas y minerales es motivo de aparición de varios tipos de alopecias. Estos son algunos de los nutrientes más importantes para la salud capilar, que **pueden añadirse a nuestra rutina en un suplemento alimenticio o con pequeños cambios en la dieta:**

- **Hierro:** se encarga de producir hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno al cuerpo. Es, por tanto, imprescindible para que el oxígeno llegue a la raíz del pelo. Se encuentra en alimentos como las legumbres, las espinacas o la carne de hígado.

- **Zinc:** ayuda a la absorción de los nutrientes y estimula el crecimiento del cabello. Se encuentra en las almejas, las carnes rojas, el queso o las avellanas.

- **Omega-3:** un extra de este nutriente ayuda a aumentar la densidad capilar y a frenar la caída. El aceite de oliva, el pescado azul y los mariscos son ricos en omega-3.

- **Vitamina A:** es la encargada de producir el sebo, que hidrata el cuerpo cabelludo. Si hay una falta de esta vitamina, se ralentiza el crecimiento capilar y se reseca la melena. Son ricos en vitamina A los huevos, las zanahorias, el brócoli o las espinacas.

- **Biotina:** es una de las vitaminas del grupo B. Un déficit de esta vitamina hace que el pelo se vuelva más débil, por lo que mantener un buen nivel es indispensable para evitar su caída. Está presente en los huevos, la leche o los plátanos.

- **Cistina:** es un aminoácido que forma parte de las proteínas que componen la fibra capilar. Al incorporarlo en nuestro organismo, ya sea a través de la dieta (judías verdes, brócoli, queso...) o de un suplemento, ayudaremos a fortalecer la salud del pelo.

## 2. Evitar el estrés

Puede ser un consejo difícil de seguir en determinados momentos de la vida. No obstante, **hacer ejercicio con regularidad ayuda a reducir los niveles de ansiedad y estrés** que pueden provocar el efлюvio telógeno. Además, hacer deporte motiva el flujo sanguíneo y hará que llegue mejor al cuero cabelludo.

## 3. Secar sin agresividad

**Hacer movimientos bruscos y fuertes para secar el pelo con la toalla no solo lo encrespará más, sino que puede dañar la fibra capilar.** Lo más recomendable es hacer movimientos sutiles y utilizar materiales muy suaves, preferiblemente, de algodón.

## 4. Masaje capilar

Incorporar el masaje a nuestra rutina de cuidado **ayudará a incrementar el flujo sanguíneo que llega a los folículos pilosos**, con lo que se fortalecerán las raíces.

## 5. No abusar del secador y la plancha

**El calor de los productos de secado y moldeado puede dañar seriamente el cuero cabelludo** y provocar que el cabello se debilite, se reseque y se caiga. Para quienes no quieran renunciar a estas herramientas, lo mejor es utilizar un protector del calor antes.

Rocío Escalante, por su parte, nos recomienda:

**1. Masajear el cuero cabelludo con un aceite capilar antes del lavado.** Con este masaje activamos la microcirculación, haciendo que el tratamiento que se aplica después sea más efectivo.

2. Elegir un **champú de tratamiento** (anticaída, fortificante) para tratar el cuero cabelludo y otro champú para cuidar la melena (según sus características: pelo teñido, pelo fino, pelo rizado...).
3. Aplicar el  **acondicionador o mascarilla** según tipo de cabello.
4. Aplicar el **tratamiento anticaída**, que ayudará a mejorar el anclaje del cabello, la microcirculación en el cuero cabelludo y el aporte de nutrientes.
5. Mantener unos **hábitos saludables**, una alimentación sana y equilibrada, y evitar el estrés practicando deporte, mantener una buena higiene del sueño, etc.

## REMEDIOS NATURALES

El primer y más sencillo consejo que nos brinda el presidente de COFENAT sería "añadir a nuestro desayuno una cucharada de **levadura de cerveza y germen de trigo**". Lo ideal sería empezar "a tomarlo 21 días antes del cambio de estación y mantenerlo hasta 21 días después".

También destaca la importancia del **equilibrio emocional**: "Un factor importante que desencadena la caída del cabello, tal y como señalan estudios científicos, es el estrés. El exceso de tensión mantenida en el tiempo causa fragilidad capilar y, por consiguiente, la caída del pelo". En este sentido, añade, "la **meditación** o el **yoga** nos pueden ayudar a equilibrar los desajustes emocionales que provoca nuestra vida laboral o personal".

San Antonio-Abad, hace hincapié en la importancia de que "busquemos un tiempo para nosotros y marcarnos pequeños objetivos. Por ejemplo, hoy voy a **dedicar tres minutos a sentarme cómodamente**, escuchar una música que sea agradable para mis sentidos, cerrar los ojos y ser consciente de mi respiración. Esta actividad suele ser la más conveniente para personas que sufren un mayor **desgaste físico**".

Sin embargo, si nuestro **desgaste es más mental**, debemos de buscar "una actividad que nos aporte un pequeño desgaste físico, por ejemplo, **salir de casa y caminar** a paso ligero hasta que rompamos a sudar, esta señal es la que nos advierte de que nuestro cuerpo ha empezado a activarse. Al principio sólo nos harán falta unos pocos minutos, pero, pasado un tiempo, nuestro cuerpo nos pedirá más y dedicaremos más tiempo".

El secreto radica en "**escuchar al cuerpo**". Porque, tanto si nuestro problema es el exceso de estrés mental como el físico, a medida que vayamos poniendo en práctica estos consejos, "se irán consolidando como algo tan esencial como la necesidad de beber agua", aconseja el experto.

La fitoterapia también puede ser uno de nuestros mejores aliados: "Aplicando unas gotas de **aceite esencial de romero** para masajearnos el cuero cabelludo o usando la **infusión de té verde** como tónico capilar conseguiremos fortalecer el pelo".

También podemos hacer "nuestra **propia loción capilar** cociendo dos cucharadas soperas de cola de caballo, una de bardana y de orujo durante dos minutos, dejar enfriar, colar y, posteriormente, aplicarlo". San

*Antonio-Abad nos recuerda que "el equilibrio nervioso es fundamental para evitar la caída del pelo y, en fitoterapia, podemos apoyarnos en la avena, la melisa o la pasiflora para conseguirlo".*

*Por último, el presidente de COFENAT concluye recordando las palabras del poeta Leopoldo Lugones: "No temas al otoño si ha venido. Aunque caiga la flor; queda la rama. La rama queda para hacer el nido".*

## ***Rescata tu cabello de la forma más natural***

*Fórmulas veganas, naturales y comprometidas con el medio ambiente que tratan el cabello directamente en su origen: el corazón del folículo, para estimular y fortalecer su crecimiento. Esa es la propuesta de #RESCUE, la nueva línea de cuidado capilar que acaba de presentar [Víctor Toro](#). A los ya habituales champús, mascarilla y sérum, el prestigioso estilista suma el plus de su Botanic Scalp Peel, un peeling botánico innovador y altamente efectivo para el cuero cabelludo cuya fórmula contiene un ingrediente activo natural revolucionario inspirado en el Premio Nobel de Medicina 2017, que incide sobre los mecanismos moleculares que controlan el ritmo circadiano y que es capaz de resincronizar las células del cuero cabelludo. También su Rescue Shock Treatment, un tratamiento de choque que actúa directamente sobre el cuero cabelludo para nutrir, fortalecer y tratar el folículo piloso.*