

Salud capilar y diabetes

La relación entre la diabetes y el deterioro de la salud del cabello se estableció hace ya mucho tiempo. El desequilibrio hormonal que la diabetes causa en el cuerpo, conduce a menudo a la pérdida de pelo o al adelgazamiento del cabello. De hecho, la pérdida frecuente de cabello se suele considerar como uno de los primeros síntomas de la diabetes, un problema que requiere un tratamiento inmediato para evitar complicaciones posteriores. La enfermedad también afecta al crecimiento del pelo y conduce de forma gradual a su adelgazamiento.

Al margen de los problemas hormonales, podemos afirmar que el estrés que muchas veces causa la diabetes en los pacientes es uno de los factores que explican la pérdida y el debilitamiento del pelo. Por otro lado, los diabéticos son muy sensibles a las enfermedades de la piel, ya que tanto la circulación de la sangre y los niveles de azúcar en sangre están alterados. Además, debemos tener en cuenta que las contusiones y heridas pequeñas a menudo llevan un tiempo relativamente largo para curarse, lo que dificulta que el pelo vuelva a crecer. Esto hace que pueda producirse una reducción sensible de pelo. Las infecciones bacterianas y por hongos en el cuero cabelludo a causa de la diabetes también puede causar la pérdida del cabello.

La diabetes lleva a que el pelo crezca poco por los efectos secundarios de ciertos medicamentos prescritos para las personas con diabetes. Tengamos en cuenta que cada persona responde de manera diferente a los medicamentos específicos. Por eso es fundamental que consultemos con nuestro médico para que nos indique cuál es el mejor medicamento para nuestro caso. Los facultativos también nos pueden recetar fármacos que combatan las infecciones ocasionadas por hongos y bacterias, que originan muchas veces la pérdida de cabello. Esa medicación puede ayudar a detener la caída de pelo.

La pérdida frecuente de cabello se considera uno de los primeros síntomas de la diabetes

Normalmente, una persona sana pierde entre 50 y 100 pelos al día. Pero, si la pérdida de cabello se acelera, deberíamos tomar nota, ya que la diabetes no trata de la enfermedad, la alopecia puede llegar a ser severa. Por esta razón, entre otras muchas, es tan importante detectar la diabetes de forma temprana: así el cabello puede recuperar su vigor anterior. Por supuesto, una mejora en la gestión de la enfermedad por el paciente redundaría en ese fortalecimiento del cabello.

Cuando la caída se acelera

El problema más grave es la alopecia, cuando se forman huecos en la zona capilar. Si la diabetes no se diagnostica a tiempo o si no se lleva un control adecuado de la enfermedad, la alopecia puede llegar a ser severa. Por esta razón, entre otras muchas, es tan importante detectar la diabetes de forma temprana: así el cabello puede recuperar su vigor anterior. Por supuesto, una mejora en la gestión de la enfermedad por el paciente redundaría en ese fortalecimiento del cabello.

Para poner freno al problema, también es importante que nos relajemos y reduzcamos el nivel de estrés de nuestras vidas. La diabetes, como ya hemos dicho, puede incrementar el estrés, por lo que es importante que descansemos bien y que hagamos ejercicio de forma regular. Gracias a la actividad física lograremos dos objetivos al mismo tiempo: contribuiremos al buen control de la diabetes y disminuirémos la tensión. Tanto un logro, como el otro, redundan en una mejor salud capilar. También podemos practicar yoga o alguna otra forma de relajación que haga disminuir nuestra ansiedad y estrés diario.

La dieta también es decisiva: debe ser saludable, según los criterios que nos indique nuestro médico. Por supuesto, la dieta debe ser baja en grasas y alta en frutas y vegetales. Y debemos estar siempre hidratados: deberíamos consumir unos ocho vasos de agua al día. ●



PREGUNTAS CON RESPUESTA

¿Por qué crece poco el pelo?

La diabetes empeora la circulación de la sangre, lo que puede afectar la habilidad de los folículos (parte de la piel que da crecimiento al cabello) para producir nuevos cabellos y para operar con normalidad. En condiciones normales, el pelo crece durante 2-6 años. Luego, el crecimiento se detiene y el pelo muere y se cae empujado por uno nuevo producido por el folículo. Cuando la circulación de la sangre es baja, el folículo no produce un nuevo cabello, y el antiguo que ha caído se queda sin reemplazo. Además, la mala circulación hace que los cabellos caigan más rápido.

¿Qué papel juegan los problemas de la piel?

Los diabéticos son mucho más susceptibles a problemas de la piel, por lo que el cuero cabelludo se ve afectado. Las infecciones de bacterias o de hongos en el cuero cabelludo también causan problemas.

¿La culpa puede ser de un medicamento?

Algunos medicamentos para la diabetes pueden alterar el ciclo normal de crecimiento del pelo. Debemos averiguar si la caída del cabello es efectivamente provocada por algún medicamento para la diabetes o es debido a otros factores, una observación que puede llevar unos meses.

Tengo más estrés de la cuenta, ¿eso afecta?

La diabetes puede causar estrés y ansiedad, que son causantes directos de la caída del pelo. ●