



**DR. JULIO GIL**

cirugía estética  
ambulatoria

**TIPS  
ADIOS  
A LA CALVICIE**

# ¿COMO EVITAR LA CAÍDA DEL CABELLO?

El masaje para el cuero cabelludo es la técnica más eficaz para el crecimiento del cabello y la prevención de la caída. Es algo que usted puede realizar sin ayuda ni gasto de dinero si aprende como hacerlo, y, por supuesto, si se compromete a dedicarse diez minutos dos o tres días a la semana.

El preventivo tratamiento capilar que brinda el masaje consiste esencialmente en reforzar la irrigación sanguínea al folículo piloso, de modo que más nutrientes y oxígeno lleguen al pelo y este no crezca a una velocidad por debajo de la normal, o muera y caiga.

El método para masajear el cuero cabelludo es el siguiente: sentado, con la cabeza algo inclinada sobre sus piernas, comience uniendo sus manos por detrás de la nuca y, utilizando las yemas de los dedos, realice movimientos circulares en la base de la cabeza (al comienzo de la cabellera), pequeños y sin friccionar. Sentirá en unos momentos que la zona se "enciende", es decir, que aumenta de temperatura a raíz de toda la sangre que se acumula allí. La idea es como si "arrastrara" esta sangre hacia arriba de la cabeza, lentamente y con los mismos movimientos.



Una vez que ha llegado a la base superior del cráneo, separe las manos y los dedos, continuando con movimientos circulares hacia las sienes y frente utilizando todos los dedos. No aplique las uñas ni arrastre el pelo; si es necesario, alce las yemas para desplazarlas a un sitio inmediato en la medida en que avanza hacia su rostro.

Si el ejercicio está bien hecho, sentirá que todo su cuero cabelludo se repleta de sangre, experimentando calor y enrojecimiento en la cabeza. En las sienes donde el cabello desaparece primero, puede también complementar con movimientos focalizados, presionando el cuero cabelludo afectado con alopecia del mismo modo que si intentara "explotar" un grano de acné gigante, es decir comprimiendo la carne hacia el centro.

- Lávese la cabeza con agua tibia y shampoo al terminar.
- No realice esto durante el baño, pues el agua afloja los folículos y el pelo se desprende fácilmente.

Si ya padeces de alopecia, estos masajes te ayudaran a mejorar la calidad del cabello que aun tienes, pero si deseas que las zonas despobladas luzcan nuevamente pelo en nuestra pagina Web encontraras información sobre el microimplante capilar la técnica mas efectiva y mas utilizada en el mundo entero para terminar con la alopecia.



# ¿PORQUÉ SE CAE EL CABELLO Y COMO PREVENIRLO EN CASA?

La caída del pelo se debe, por supuesto, a diversas causas y NO A UNA SOLA. Existen factores genéticos, es cierto, pero hoy en día ya se sabe que una predisposición genética no nos somete a padecer cierto mal, sino que principalmente somos nosotros los que "despertamos" tal o cual "sentencia" genética. Más allá de las causas, NADA IMPIDE QUE PODAMOS CONTROLARLAS.

- 1) Alimentación mala, poca y sin horario.
- 2) Descuidos generales que producen diariamente caída del cabello.
- 3) Causas temporales de caída de pelo.
- 4) Causas generales de caída de pelo.

A continuación le explicamos...



# 1) Alimentación mala, poca y sin horario.

El cuerpo todo, pero principalmente el pelo, sufre las consecuencias de la mala alimentación. No es nuestra intención hacer una religión del buen comer, pero sí vamos a indicarle todo aquel alimento que servirá a los fines de lucir un pelo sano y brillante, fuerte desde la raíz.

## Alimento para el crecimiento del cabello:

### Lo que debe procurar comer, lo que debe evitar comer

Verduras de hojas verdes (ricas en hierro). Está comprobado que radicheta, espinaca, acelga, rúcula, coles de bruselas y demás verduras "oscuras" aportan hierro y que éste beneficia el crecimiento del pelo y su fortificación.

NOTA: Coma los vegetales crudos en ensaladas con limón, este oxida el hierro de los vegetales de tal forma que el cuerpo humano puede aprovecharlo en su mayoría.

Carnes rojas: en lo posible asadas y no estofadas para eliminar la grasa. Tanto las proteínas de la carne como el hierro de las verduras de hojas verdes constituyen dos elementos pilares en el cabello sano.

Beba mucha agua: 2 litros por día (independientemente del líquido de las comidas, té, gaseosas y demás)

Leche descremada (con poca grasa y calorías).

Alimentos con alto contenido en selenio (cebollas, nueces, ajos, coles, pepinos, calabazas, manzanas).

Alimentos ricos en zinc (apio, espárragos, borrajas, higos, patatas, berenjenas).

Plantas ricas en azufre (coles, coliflores, espinacas, rábanos, endibia, lechuga).

Plantas ricas en magnesio: banana, aguacate, garbanzos, lentejas, frijoles negros, cereales integrales (avena, trigo, germen de trigo), espinacas, brócoli, frutos secos o desecados (almendras, higos secos, uvas pasas).

Plantas ricas en hierro: legumbres (guisantes, habichuelas, frijoles negros, soja, lentejas), vegetales de hoja verde (ya mencionados) frutos secos (avellanas, almendras, nueces).

Plantas ricas en yodo: legumbres (habas o guisantes) frutos secos (pistacho, almendras, anacardos, avellanas) espinacas, patatas, piña o fresas.

Plantas ricas en calcio son: legumbres (como los frijoles negros y blancos, los garbanzos, los cacahuetes) vegetales verdes (como las coles, las espinacas, los nabos), frutos secos (como las almendras o los higos secos).

Frutas y hortalizas en general. Grasas. La grasa animal contribuye a la caída del cabello, además de los daños generales que produce al organismo

Si usted es un carnívoro digno, intente comer carne bien asada, desgrasada, en lo posible evitar los estofados, chorizos y embutidos.

El café irrita el sistema nervioso contribuyendo al stress cotidiano y a la pérdida del pelo. Si quiere despertarse más ágil por la mañana, lleve una vida sana, haga ejercicio, realice técnicas orientales de meditación y relajación, pero evite la cafeína.

Helados. Chocolate. Frituras.

## 2) Descuidos generales que producen diariamente caída del cabello.

El uso de colas de caballo, es decir atarse el pelo con "colitas", "gomitas", pinzas de mucha presión, son elementos que producen una caída del cabello denominada "alopecia por tracción". Reduzca el tiempo en que lleva el pelo atado lo más posible.

Tratamientos del cabello que involucren calor excesivo, como los baños de crema con calor, y el secado del pelo con aire caliente, produce daños en los folículos del pelo y la consecuente debilitación y caída. Evite en lo posible el uso de secadores, o bien mantenga el aparato secador a prudente distancia y muévalo en círculos, de modo que no se concentre el aire en una única zona.

La tintura y el proceso de decoloración del cabello lo dañan en exceso. Los químicos utilizados para generar la "permanente" también.

Shampoo que contienen altos índices de químicos abrasivos. El shampoo debe ser usado en poca cantidad, y una vez al día.

Busque aquel shampoo que mejor resultado le brinda a su pelo, y solo utilice ese.

Consiga productos especializados para su tipo de cabello, y consulte a un dermatólogo.

Peines plásticos de dientes muy juntos y puntiagudos, cepillos duros. Estos raspan el cuero cabelludo a la vez que arrancan los pelos enredados. Si su pelo tiende a enredarse demasiado, utilice crema de enjuague pero únicamente en los extremos para evitar la caída del cabello.

Un tipo de peinado que requiera demasiado del peine o del tironeo del pelo para dejarlo en esa posición o con esa caída predilecta. Es mucho mejor que el pelo caiga naturalmente desde la dirección en la que crece.

Secarse el pelo con violencia. Mucha gente utiliza la toalla frenéticamente sobre su pelo mojado para secarlo rápidamente, que es justamente cuando más quebradizo está, y cuando el poro está dilatado y flojo. Esto arranca el pelo fácilmente. Lo mejor es presionar la toalla sobre el pelo y dejarla absorber el agua sin moverla sobre el cuero cabelludo.





### 3) Causas temporales de caída de pelo

El haber estado enfermo a raíz de una infección, gripe, y la fiebre son causas causa de que cierta cantidad de pelo caiga en los meses siguientes (1-3 meses). Este tipo de caída de cabello se corrige sola.

El embarazo en las mujeres produce perdida significativa de cabello. La caída de cabello durante el embarazo y unos meses después del parto es normal.

Haber atravesado una situación de riesgo, el stress diario o debido a un hecho significativo en nuestras vidas, puede producir que el pelo caiga en los meses siguientes (1-3 meses).

El tratamiento con quimioterapia produce caída de cabello casi de manera inmediata, aunque bien el pelo se recupera al fin de dicho tratamiento.



## 4) Causas generales de caída de pelo

Enfermedad tiroidea. Tanto una glándula tiroides poco activa, o bien hiperactiva, suele ocasionar caída de pelo. Esta anomalía se diagnostica a través de sintomatologías clínicas, más análisis de laboratorio, y debe ser tratada con remedios correspondientes. Es normal violenta caída del cabello en casos severos.

La carencia de hierro en el organismo, o Anemia ferropénica, produce caída del pelo tanto en hombres como en mujeres, pero suele darse principalmente en mujeres a raíz de periodos de menstruación prolongados y/o de abundante perdida. Se corrige con buena alimentación rica en hierro.

Si ya padeces de alopecia, estos consejos te ayudaran a mejorar la calidad del cabello que aun tienes, pero si deseas que las zonas despobladas luzcan nuevamente pelo en nuestra pagina Web encontraras información sobre el microimplante capilar la técnica mas efectiva y mas utilizada en el mundo entero para terminar con la alopecia.





## DR. JULIO GIL

Pongo a la disposición de mis pacientes mas de 15 años de experiencia como cirujano plástico y un equipo asistencial especializado que me ha acompañado en los últimos 8 años de práctica medica, esta unión entre cirujano, anestesiólogo, instrumentador quirúrgico y personal de enfermería ha generado un excelente equipo de trabajo y día a día entregamos a nuestros pacientes servicios médicos de calidad y una atención cálida y respetuosa.

 Ver Curriculum



# CONTÁCTENOS



Avenida Carrera 19 # 102 - 53  
Clínica La Sabana Cons. 217 - 218



+573144430463 - +573177649112



PBX: (+571) 743 2161  
USA: 7185093024



[j-gil@plastiestetica.com](mailto:j-gil@plastiestetica.com)

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

