



► **La importancia de que los niños aprendan a comer bien**

Adquirir buenos hábitos alimentarios en la infancia es fundamental para la salud y evitar problemas como la obesidad infantil.

Canarias7 saludable

► **Malos tratos y abusos a personas mayores**

El doctor Lamar habla en su artículo de los malos tratos a mayores y explica el papel del personal sanitario para combatirlos.



suplemento semanal

ALOPECIA

Tratamientos para no perder un pelo de más

Dermatología. La alopecia androgenética es de todas la más común, tanto en hombres como en mujeres. La doctora Nieves Martín, especialista de Hospital Perpetuo Socorro, explica los tipos y formas de tratar las pérdidas bruscas de pelo.



C7

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

DERMATOLOGÍA

HPShospital.es.com



ALOPECIA

Tipos y tratamientos

Hospital Perpetuo Socorro. La alopecia androgenética es de todas la más común, tanto en hombres como en mujeres. Aunque es una alopecia propia del varón, puede surgir también en mujeres con elevación de andrógenos, explica la doctora Nieves Martín, especialista en Dermatología

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Se define con el nombre de alopecia a todas las pérdidas de pelo, bruscas o progresivas. Pero no toda caída de pelo puede considerarse alopecia. De hecho, todas las personas pierden una media de entre 50 y 100 cabellos diarios, ya que el pelo se va renovando continuamente. El problema surge cuando esta caída supera los 120 cabellos al día, los sustitutos son más finos de lo normal o no se renuevan suficientemente, comenzando a aparecer zonas sin pelo o un pelo excesivamente fino, explica la doctora Nieves Martín, especialista en Dermatología de Hospital Perpetuo Socorro.

La alopecia androgenética es de todas la más común, tanto en hombres como en mujeres. Aunque es una alopecia propia del varón, pues está desencadenada por la actuación de la 5-alfa-dihidrotestosterona (DHT) sobre los folículos pilosebáceos de los cabellos, puede surgir también en mujeres con elevación de andrógenos. En cualquier caso, siempre se inicia antes en varones y es necesaria la presencia de un genotipo específico. En las féminas no suelen verse afectados todos los folículos de una zona concreta, siendo esta la razón de que se desarrolle de forma difusa sin originar calvas o entradas pronunciadas. «Las mujeres que presentan alopecia androgenética suelen contar con menor actividad de la enzima aromatasa, que transforma la hormona masculina en femenina, por lo que esta mayor proliferación de andrógenos afecta a los capilares predispuestos genéticamente. En las mujeres es más frecuente su aparición tras la menopausia y rara vez provoca una calvicie completa, resultando más difusa, mientras en los hombres generalmente surge de forma más localizada y a una edad más temprana», apunta la doctora Martín.

La alopecia areata provoca la desaparición del cabello con formas circulares u ovaladas. De aparición repentina, se trata de una enfermedad autoinmune difícil de tratar que puede producirse a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de la treintena.

Mientras, la alopecia por efluvio telégeno debilita el ca-



Especialistas. En la foto, Nieves Martín, especialista en Dermatología de Hospital Perpetuo Socorro.

bello de forma uniforme por toda la cabeza, al contrario que las dos anteriores. Suele ser transitoria y deberse a enfermedades como la diabetes mellitus; infecciones; alteraciones del sistema endocrino; dietas hipocalóricas; estrés, depresión o ansiedad; cambios hormonales, como los producidos tras el embarazo;

anemia ferropénica; algunos medicamentos y cirugías o traumatismos. Sin tratamiento específico suele remitir por sí solo cuando cesa la causa que lo provoca.

Por su parte, la alopecia cicatricial se debe a la destrucción de los folículos pilosos, fruto por ejemplo de su inflamación. «Los

folículos dan paso a tejido cicatricial interior, por lo que resulta irreversible. En ocasiones se produce de forma gradual y asintomática, por lo que tarda en ser detectada, mientras en otros casos cursa rápidamente con ardor, dolor y picores», recuerda la doctora en Dermatología Nieves Martín.

En cualquiera de los casos, y una vez detectada su tipología y causas mediante la fase de diagnóstico, es momento de iniciar un tratamiento en el que destacan como principios activos más eficaces por vía tópica el minoxidil y finasteride oral en varones. Como tratamiento general ayuda el aporte de vitamina A, azufre (cistina levógira) y ácido pantoténico. El empleo de antiandrógenos tipo acetato de ciproterona, sólo está indicado en la mujer, y, en este caso, combinado de etinil-estradiol.

Pero para que la alopecia provoque el menor impacto posible en la estética del paciente, afectando a su autoestima, especialmente en jóvenes y mujeres, lo más recomendable es estar atentos y ante cualquier pérdida continuada y excesiva acudir a una consulta dermatológica ya que la detección precoz es fundamental para no perder ni un pelo de más, concluye la especialista en Dermatología de Hospital Perpetuo Socorro.

Factores de riesgo

■ La pérdida anormal de cabello no siempre indica una alopecia permanente. En muchas ocasiones es producto de la aparición de algunos factores que lo generan, asegura la doctora Nieves Martín, especialista en Dermatología de Hospital Perpetuo Socorro. Entre los mismos se encuentra el estrés, que puede provocar pérdidas importantes

que suelen revertirse cuando pasa la situación estresante o se aplican técnicas para dominarlo. Los altos niveles de estrógenos durante el embarazo impiden la pérdida normal de pelo, que se produce tras el parto generando una caída importante que suele solucionarse por sí sola en pocos meses. También suspendiendo la toma de

algunos medicamentos que pueden afectar al cabello desaparece la alopecia asociada con la toma de fármacos contra la depresión, la concepción, la coagulación, la gota, la hipertensión o problemas cardiovasculares. La enfermedad tiroidea es otra gran aliada de la alopecia con los problemas hormonales que provoca y que suelen

solventarse mediante un tratamiento encaminado a solucionar los problemas de tiroides. Por último, algunas enfermedades como la diabetes mellitus, el lupus o incluso algunas infecciones pueden tener, en este caso, a la alopecia como uno de sus síntomas que ayuden a alertar de su existencia y poder comenzar su tratamiento, afirma.

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO

Médico

La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.com



La humanización de la atención sanitaria

Fundación. Nace Humans, que reclama más empatía a los profesionales para que traten a los pacientes «como un ser humano y no como una mercancía»

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La Fundación Humans arranca su andadura con el objetivo de potenciar, formar e investigar las relaciones entre profesionales, pacientes y organizaciones sociosanitarias desde una perspectiva humanista porque tener en cuenta «afectos y emociones» es poner en el centro de la atención al paciente.

Detrás se encuentra un grupo de profesionales sanitarios, exdirigentes políticos y pacientes han creado la fundación, entre ellos Julio Zarco, el que fuera director general de Coordinación de la Atención al Ciudadano y Humanización de la Asistencia Sanitaria de la Comunidad de Madrid, que ocupa la presidencia de la citada fundación.

Zarco ha subrayado que, pese a que España se encuentra entre los países del mundo que cuentan con una mejor asistencia sanitaria, los pacientes pueden percibir las organizaciones como «poco amables y cercanas» a ellos cuando necesitan sentirse «bien tratados».

«Estamos inmersos en una

revolución tecnológica y necesitamos una revolución humana para garantizar la dignidad, la empatía y el compromiso», opinó Zarco, junto al que estuvieron el exconseller de Salud de Cataluña Boi Ruiz, la presidenta del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (Gepac), Begoña Barragán, y el neumólogo Julio Ancoechea.

**«NECESITAMOS UNA
REVOLUCIÓN HUMANA
PARA GARANTIZAR LA
DIGNIDAD»**

Todos han coincidido en que las crisis económica y sus efectos han influido en la atención sociosanitaria y han señalado como «principales barreras» de la humanización la falta de tiempo para dedicar a pacientes, la falta de recursos humanos y económicos, así como la motivación y formación de los profesionales.

«Somos personas y trabajamos por y para las personas», dijo Ancoechea, que lamentó los «obstáculos» con los que los propios pacientes se encuentran en las consultas: «la bata, la corbata, el ordenador y la mesa»; «no

cuesta dinero hablar con el paciente, hay que mirarle a los ojos, hablarle y quererle», ha destacado este especialista en Neumología.

Por ello, Ancoechea ha reclamado más empatía a los profesionales sanitarios para que se trate a los pacientes «como un ser humano y no como una mercancía», mientras que Boi Ruiz ha lamentado que las nuevas tecnologías, aunque «ayudan mucho, introducen mucha frialdad».

FORMACIÓN. La Fundación Humans dirigirá sus actividades hacia la formación integral de los futuros profesionales, la humanización de las organizaciones y la incorporación de los pacientes en la toma de decisiones.

Así, pretende crear conciencia en el entorno sociosanitario de la necesidad de implantar planes de humanización, dar soporte a los directivos y gestores para incorporar esos planes, así como promover la formación en habilidades relacionadas con la humanización asistencial entre los profesionales sanitarios, tanto en la formación de grado y posgrado como durante los procesos de la investigación.