

# Claves para prevenir la caída del cabello en primavera

Nuria Hernández | 22/03/2017 - 15:26



Ha llegado la hora. La nueva estación acaba de comenzar y con ella las alergias, la astenia primaveral y la típica (y odiada) caída de pelo de la temporada. Con la llegada del calor y los cambios de temperatura típicos de la primavera, nuestro cabello también se vuelve más quebradizo, y es que es cierto eso de que la primavera, la sangre altera.

La caída del cabello siempre es una preocupación para todos, sobre todo con el estacional. Durante la primavera, los folículos pilosos entran en su fase de reposo, lo que propicia un aumento de la caída del cabello. Además, concurren otra serie de factores que favorecen la pérdida de pelo, como son los cambios hormonales en las mujeres y otros externos como el sol o las altas temperaturas. ¡Descubre los consejos básicos para que ganarle la batalla a ese cabello débil!

Entre las claves que debemos seguir con especial atención estas próximas semanas, está la de llevar una dieta equilibrada. La falta de hierro es una de las principales razones que provocan la caída del cabello, por lo que apuesta por alimentos con ácido fólico, biotina, cinc y, sobre todo, hierro. Además, es conveniente evitar estresarte más de la cuenta y tomar demasiado alcohol y fumar, ya que son factores que debilitan nuestro pelo. Por supuesto, si el resto del año hay que usarlos con precaución, en primavera conviene más que nunca no abusar del secador y las planchas.

También es bueno tomar algún complemento alimenticio bajo la supervisión de un médico, que contenga Vitamina E, como la B3, B6 y B5, que estimula la raíz y fortalece la fibra capilar. Que se caiga un poco el pelo en esta época no es preocupante, pero si ves que el problema persiste, lo mejor es que acudas a un dermatólogo.

Además, te presentamos tres productos imprescindibles en tu tocador para los próximos meses si quieres mantener una melena fuerte y brillante.

**Champú de cebolla de Mi Rebotica.** El champú extra suave formulado sin sulfatos ni siliconas con extracto de cebolla. El extracto de cebolla es un estimulante del crecimiento capilar, que además ayuda a fortalecer el cabello y gracias a su capacidad antioxidante lo protege de los radicales libres. Cuesta 18,50 euros.