

# Cambios en el cabello y en las uñas por el envejecimiento

---

Publicado el: 11-07-2018

El cambio en el color del cabello es probablemente uno de los signos más obvios del envejecimiento. El color del cabello es causado por un pigmento (melanina) producido por los folículos pilosos que, a su vez, disminuyen su producción a raíz del proceso de envejecimiento. El encanecimiento comienza con frecuencia en la década de los 30 años de edad, aunque esta edad varía ampliamente. Las canas empiezan a manifestarse generalmente en las sienes y se extienden hacia la parte superior del cuero cabelludo. El cabello se torna cada vez más claro y finalmente blanco.

Al llegar a la década de los 40 años de edad, la mayoría de las personas presentan algunas canas en el cuero cabelludo. El vello corporal y facial también se vuelve gris, pero generalmente más tarde que el del cuero cabelludo. El vello de la axila, del pecho y del área púbica puede encanecerse menos o no encanecer.

El encanecimiento está determinado genéticamente. Las canas tienden a aparecer de manera más temprana en los caucásicos y de manera más tardía en las razas asiáticas. Los suplementos nutricionales, las vitaminas y otros productos no detienen ni disminuyen la velocidad de dicho proceso de encanecimiento.

## Cambios en el espesor del cabello

Un cabello es una fibra de proteína que crece a través de una abertura (folículo) en la piel. Cada cabello posee un "ciclo de vida" normal de aproximadamente 4 ó 5 años, luego cae y es reemplazado por uno nuevo.

La cantidad de vello que una persona tenga en el cuerpo y de cabello en la cabeza está determinada por los genes. Sin embargo, con el envejecimiento casi todas las personas experimentan alguna pérdida de cabello y disminución en su velocidad de crecimiento. Las fibras de cabello se hacen más pequeñas y tienen menos pigmento, de ahí que el cabello grueso y áspero de un adulto joven se convierta finalmente en un cabello delgado, fino y de color claro. Así mismo, muchos folículos pilosos dejan de producir nuevos cabellos.

Aproximadamente un cuarto de los hombres comienza a mostrar signos de calvicie hacia los 30 años de edad y cerca de dos tercios tienen calvicie significativa hacia la edad de 60 años. Los hombres desarrollan un patrón típico de calvicie asociado con la hormona masculina testosterona (calvicie de patrón masculino). El cabello se puede perder en el área de la sien o en la parte superior de la cabeza.

Las mujeres también presentan un patrón típico de pérdida de cabello a medida que envejecen (calvicie de patrón femenino). En ellas, el cabello se hace menos denso en general y el cuero cabelludo puede hacerse visible. El vello corporal y facial también se pierden, aunque los vellos que permanecen se pueden volver más gruesos.

Algunas mujeres pueden notar una pérdida de vello corporal, pero pueden descubrir que presentan vello facial grueso, especialmente en el mentón y alrededor de los labios; mientras que los hombres pueden notar que el pelo de sus cejas, orejas y nariz se hace más largo y áspero.

### **Cambios en las uñas**

Las uñas también cambian con el proceso de envejecimiento: crecen más lentamente y se vuelven pálidas y frágiles; el color puede cambiar de translúcido a amarillento y opaco. Las uñas, especialmente las de los dedos de los pies, pueden volverse duras y gruesas y encarnarse con más frecuencia; mientras que las puntas de las uñas de las manos se pueden partir.

En algunas ocasiones, se desarrollan rebordes longitudinales en las uñas de las manos y los pies. Este puede ser un cambio normal del envejecimiento, sin embargo, algunos cambios en las uñas pueden ser causados por infecciones, problemas nutricionales, traumas y otros problemas. Es aconsejable consultar con el médico si las uñas desarrollan hoyuelos, rebordes, líneas, cambios en el contorno u otros cambios, los cuales pueden estar relacionados con deficiencia de hierro, enfermedad renal y deficiencias nutricionales.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>