

Nutrición > En Portada

# Por qué se cae más el pelo en la menopausia y cómo podemos evitar que ocurra

Es algo natural, sí, pero podemos intentar controlarlo.

 POR **LUCÍA GAVELA** 08/10/2022



- ▶ [Cómo aliviar los síntomas de la menopausia](#)
- ▶ [Alimentos para tener un pelo más fuerte](#)

adulta sobre todo cuando nos quedamos embarazadas y cuando nos vamos acercando a los cincuenta como consecuencia de la **menopausia**.

Esta última posiblemente sea **la más dura**, ya que no solamente es que sus cambios hormonales sean bastante radicales (algo que se nota a nivel emocional muchísimo, con **grandes cambios de humor**), sino que vienen acompañados de síntomas físicos como sofocos, dificultad para conciliar el sueño, mareos, debilidad en los huesos etc. Y es que los [síntomas de la menopausia](#) son tan variados que en ocasiones ni siquiera los relacionamos directamente con ella, como ocurre con la **caída del cabello**.

Al fin y al cabo **nuestro pelo es muy sensible a todos los cambios hormonales y estrés** que sufrimos, por lo que inevitablemente algo tan duro a nivel de hormonas como es la menopausia iba a tener consecuencias en él. No siempre es caída como tal, sino que muchas sienten como pierden volumen poco a poco. "La pérdida de cabello femenino (FPHL por sus siglas en inglés) es muy común y aumenta con la edad, variando según los grupos étnicos" explica la [doctora Marta Sánchez-Dehesa](#), "aunque puede suceder a cualquier edad, la condición ocurre más comúnmente después de la menopausia".

Para saber **por qué ocurre esta pérdida de cabello y cómo ponerle solución**, si es que la hay, hemos consultado a varios dermatólogos y expertos.

## Por qué se cae el pelo en la menopausia

Durante la menopausia nuestros ovarios dejan de producir estrógeno y **progesterona**, algo muy malo para nuestro cabello si tenemos en cuenta que el estrógeno ejerce un "papel protector" que ayuda a "mantener el cabello en la fase de crecimiento", explica la Dra. Marta Sánchez-Dehesa. Aunque también hay un factor genético que puede influir en esta pérdida del cabello, así como la toma de algunos medicamentos.

---