

CABELLO

Todo lo que tienes que saber sobre la caída del pelo

Quitando de la ecuación cualquier problema de salud, analizamos las causas de por qué se cae el pelo, sobre todo en primavera. Los expertos hablan.

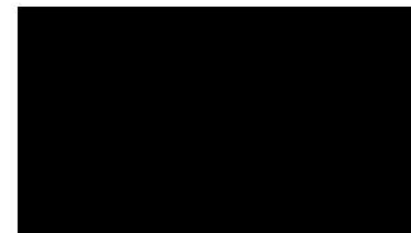
Por Vicky Vera

14 de abril de 2023

Si cortar el cabello ya resulta un drama para muchos, cuando hablamos de [la caída del pelo](#) comienzan las pesadillas. Puede que te haya pasado que en distintas épocas del año notes que hay más cabellos en tu cepillo o que hay más pelos en la almohada cuando te levantas. Sabemos que el cabello se cae. Según nos cuenta **Teresa Climent**, farmacéutica y directora de comunicación de la marca de cuidado del cabello [Nuggela & Sulé](#), "de manera habitual, se nos caen unos 100-150 cabellos al día", pero "durante el otoño o también en primavera suelen caerse alrededor de 250, hasta 400 incluso". Hay que tener bien clara la cantidad de cabello que se cae, porque a veces pensamos que es más de lo que parece debido a la longitud y el grosor de los mismos.



VER



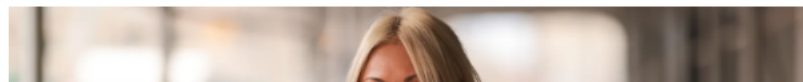
[Así es mi vida tras un cambio de color al estilo de Karol G](#)

En el caso de la mujeres, esta afectación del cabello más relacionada con los cambios hormonales se acusa más durante la menopausia. “Al igual que con la mayoría de los síntomas de [la menopausia](#), la pérdida de cabello en esta fase de la vida ocurre porque el cuerpo entra en una especie de abstinencia de estrógeno”, afirma la doctora experta en ginecología [Marta Sánchez Dehesa](#). “Si las hormonas que se arremolinan durante el embarazo pueden aumentar el crecimiento del cabello, tiene sentido que la perimenopausia y la menopausia tengan el efecto opuesto en los folículos pilosos.”

“La edad promedio de la menopausia es alrededor de los cincuenta y en los meses o años previos a esta, algunas personas notan un cambio en el volumen del cabello”, continúa la doctora. “**Muy comúnmente, el volumen y la condición del cabello parecen empeorar**, y algunas mujeres notan que el cabello no crece tanto como antes. Esto se describe como pérdida de cabello femenino (FPHL, por sus siglas en inglés). Una pérdida completa de cabello, como se ve en los hombres que a veces se quedan calvos, es mucho más rara en las mujeres y generalmente es causada por una condición médica o por un tratamiento médico como la quimioterapia”.

¿Cuándo se cae más el pelo?

Definitivamente el otoño y, sobre todo, la primavera son las épocas en las que más cabello se cae. En estas estaciones se produce un tipo de alopecia llamada efluvio telógeno. El doctor Sánchez explica que “la medida de tallos perdidos al día es en torno a 50-100, por lo que **un incremento de este número se define como alopecia**, que en este marco normalmente se relaciona con el efluvio telógeno”. Si no se convierte en algo crónico, el efluvio telógeno es un proceso reversible que acelera el ciclo de renovación del cabello y que hace que, **durante los meses primaverales, los folículos pilosos entren en fase de reposo**. Por ello puedes notar el cabello más débil, opaco y sin brillo.



Lo más visto



MAQUILLAJE

La manicura de compromiso de Millie Bobby Brown brillaba más que su anillo

Por Gabi Thorne



MAQUILLAJE

Desde que utilizo este protector facial solar no necesito base de maquillaje

Por Leyre Moreno



MODA

Si Isabelle Junot ha recuperado las adidas blancas más clásicas y pijas, es que vuelven

Por Lidia Maeres
