

## CABELLO

# Todo lo que hay 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 otoño. Los expertos hablan.



Por Vicky Vera

13 de septiembre 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



[¿Qué hay en el neceser de Laura Escanes?](#)

Lo más visto

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

---

## Lo más visto

---



### MODA

**5 tendencias vistas y amadas en las calles de Milán**

Por Laura Pinillos

---



### TENDENCIAS

**La neoyorquina más estilosa da por comenzada la temporada de botas UGG con una falda de talle ultrabajo**

Por Emily Tannenbaum

---



### TENDENCIAS

**Selena Gómez inicia su ofensiva contra el lujo silencioso con el vestido de leopardo que siempre será tendencia**

Por Ana Serrano

---