



INFORMACIÓN  
REVISADA POR  
DERMATÓLOGOS

# Diferencias entre alopecia androgenética y efluvio telógeno

Cómo diferenciar las dos causas más frecuentes de caída del cabello y porqué el tratamiento depende de un diagnóstico correcto.

**Dra. Marta Moratinos**

Dermatóloga - Directora médica



BIBLIOTECA DERMAMORATINOS

AL 002



[www.dermamoratinos.com](http://www.dermamoratinos.com)

“

Cuando un paciente me dice...

“Doctora, llevo semanas perdiendo muchísimo pelo. ¿Cómo sé si es algo pasajero o me voy a quedar sin pelo?”

Es una de las preguntas que más escucho en consulta.

Y la respuesta siempre es la misma:

### No toda caída de cabello significa la misma enfermedad.

Muchas personas buscan información en Internet y encuentran recomendaciones generales, pero el primer paso siempre debe ser identificar qué tipo de caída está ocurriendo.

Las dos causas más frecuentes son:



#### EFLUVIO TELÓGENO

Caída difusa y brusca.



#### ALOPECIA ANDROGENÉTICA

Pérdida progresiva de densidad.

Aunque ambas producen pérdida de cabello, el mecanismo, la evolución y **el tratamiento son completamente distintos.**



**Antes de iniciar cualquier tratamiento es imprescindible saber cuál es la causa de la caída.**

## ¿Qué ocurre en el efluvio telógeno?

Es una alteración temporal del ciclo capilar en la que muchos folículos entran a la vez en fase de reposo (telógena). Semanas o meses después aparece una caída difusa y abundante.



### En el efluvio telógeno el folículo no desaparece ni se destruye.

Simplemente entra de forma temporal en una fase de reposo, por lo que el cabello suele recuperarse cuando desaparece la causa desencadenante.



#### IDEA CLAVE

A diferencia de la alopecia androgenética, el efluvio telógeno es reversible, porque el folículo sigue vivo y conserva su capacidad de producir cabello.

## ¿Qué ocurre en la alopecia androgenética?

A diferencia del efluvio telógeno, aquí el problema no es una caída brusca del cabello. El folículo sigue produciendo pelo, pero **cada ciclo genera un cabello más fino y corto** hasta que apenas resulta visible.

### ¿POR QUÉ SE PRODUCE? EL PAPEL DE LA 5 $\alpha$ -REDUCTASA



La dihidrotestosterona (DHT), producida a partir de la testosterona por la enzima 5 $\alpha$ -reductasa, actúa sobre los folículos genéticamente predispuestos y acorta progresivamente su fase de crecimiento.

### LA MINIATURIZACIÓN PROGRESIVA DEL FOLÍCULO PILOSO



Progresión lenta

Menos densidad, cabello cada vez más fino y corto

### ¿DÓNDE ACTÚAN LOS TRATAMIENTOS?



#### FINASTERIDA / DUTASTERIDA

Disminuyen la producción de DHT al inhibir la 5 $\alpha$ -reductasa.



#### MINOXIDIL

Prolonga la fase anágena (crecimiento) y estimula el folículo para producir un cabello más grueso y resistente.



#### BIOESTIMULACIÓN Y OTROS TRATAMIENTOS

Mejoran el entorno del folículo piloso, favorecen la vascularización y complementan el tratamiento médico.



El tratamiento temprano y personalizado es clave para frenar la progresión y preservar el cabello existente.



IDEA CLAVE

**En la alopecia androgenética el folículo no desaparece de forma inmediata; se va haciendo progresivamente más pequeño.**

Por eso, cuanto antes se inicia el tratamiento, mayor es la probabilidad de conservar el cabello existente.

## ¿Cómo identificar la alopecia androgenética?

La alopecia androgenética tiene un **patrón característico** según el sexo, una **evolución lenta y progresiva**, y puede acompañarse de miniaturización visible al tricoscopia.

### PATRONES CLÍNICOS MÁS FRECUENTES



#### EN HOMBRES

Afecta principalmente a entradas y zona superior (coronilla).



Escala de Hamilton-Norwood



#### EN MUJERES

Pérdida difusa en la zona central, respetando generalmente la línea frontal.



Escala de Ludwig

### ¿CÓMO LO CONFIRMAMOS EN CONSULTA?



#### TRICOSCOPIA DIGITAL

Permite observar la miniaturización, el aumento de folículos vellosos y la reducción de la densidad.



#### SIGNOS TRICOSCOPICOS CARACTERÍSTICOS

- ✓ Pelos finos (vellus).
- ✓ Variabilidad del grosor del tallo.
- ✓ Aumento de la unidad folicular con un solo pelo.
- ✓ Disminución de la densidad folicular.



#### EVALUACIÓN GLOBAL

Historia clínica, exploración, tricoscopia y, si es necesario, pruebas complementarias.



IDEA CLAVE

**La alopecia androgenética se reconoce por su patrón característico, su evolución lenta y la miniaturización progresiva del cabello.**

Un diagnóstico precoz permite iniciar el tratamiento adecuado y frenar la progresión.

## ¿Cómo tratamos la alopecia androgenética?

El objetivo del tratamiento es **frenar la miniaturización**, mantener los folículos activos y favorecer la producción de un cabello más grueso y resistente.



La alopecia androgenética es una **enfermedad crónica**.

Los tratamientos disponibles mejoran la evolución y la calidad del cabello, pero deben mantenerse en el tiempo para conservar los resultados.

### Opciones de tratamiento

#### TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



Actúa sobre la causa hormonal y frena la miniaturización.

- Finasterida oral
- Dutasterida oral
- Minoxidil tópico
- Minoxidil oral (en casos seleccionados)

#### MESOTERAPIA CAPILAR



Aporta activos específicos que nutren el folículo y mejoran su entorno.

- Vitaminas
- Minerales
- Aminoácidos
- Factor de crecimiento
- Dutasterida tópica

#### BIOESTIMULACIÓN CON PLAQUETAS



Los factores de crecimiento presentes en las plaquetas estimulan la actividad folicular.

- Plasma rico en plaquetas (PRP)
- Plasma rico en factores de crecimiento (PRGF)

#### EXOSOMAS



Los exosomas favorecen la regeneración y la comunicación celular en el folículo.

- Mejora de la calidad del cabello
- Estimula el crecimiento
- Acción regenerativa

#### TRASPLANTE CAPILAR



Redistribuye cabello resistente a la acción de la DHT.

- Técnica FUE
- Resultados naturales
- Solución definitiva en zonas tratadas

### Cuidados complementarios que marcan la diferencia



#### DIETA EQUILIBRADA

Asegurar aporte adecuado de proteínas, hierro, zinc, vitaminas y ácidos grasos esenciales.



#### MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés crónico puede agravar la caída y alterar el ciclo capilar.



#### DESCANSO DE CALIDAD

Dormir bien favorece la regeneración y el equilibrio hormonal.



#### CUIDADO CAPILAR

Usar champús suaves y evitar agresiones químicas o térmicas.



#### HÁBITOS SALUDABLES

Ejercicio regular, no fumar y mantener un buen estado general de salud.



IDEA CLAVE

### La alopecia androgenética tiene tratamiento.

Cuanto antes se inicie y más constante sea el tratamiento, mejores serán los resultados y mayor la preservación del cabello.



## ¿En qué se diferencian?

Aunque ambas pueden causar caída del cabello, son dos procesos distintos que se diferencian por su **causa**, **evolución** y **tratamiento**.

| ALOPECIA ANDROGENÉTICA                                                                                          |                                                                                                      | EFLUVIO TELÓGENO                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Predisposición genética + acción de hormonas (DHT) sobre el folículo.                                           | <br>CAUSA           | Factores desencadenantes que hacen que muchos folículos entren en fase telógena (estrés, fiebre, parto, dieta, etc.). |
| Lenta y progresiva. La miniaturización se produce a lo largo de meses o años.                                   | <br>EVOLUCIÓN       | Inicio brusco. La caída aparece de forma difusa entre 2 y 3 meses después del desencadenante.                         |
| Patrón característico según el sexo (entradas y coronilla en hombres; difusa en la zona central en mujeres).    | <br>PATRÓN DE CAÍDA | Caída difusa y generalizada en todo el cuero cabelludo, sin respetar un patrón específico.                            |
| El folículo se miniaturiza progresivamente, aunque no desaparece. Produce cabellos cada vez más finos y cortos. | <br>FOLÍCULO       | El folículo no se daña ni se miniaturiza. Entra temporalmente en reposo y luego recupera su actividad normal.         |
| No se recupera de forma espontánea. Necesita tratamiento para frenar la progresión y mantener los resultados.   | <br>RECUPERACIÓN  | Suele ser reversible. El cabello vuelve a crecer al eliminar o controlar la causa desencadenante.                     |
| Tratamiento a largo plazo para frenar la miniaturización y estimular el crecimiento.                            | <br>TRATAMIENTO   | Tratar la causa desencadenante. En la mayoría de casos no se requiere tratamiento específico.                         |

### IDEAS CLAVE PARA RECORDAR



El efluvio telógeno aparece de forma brusca y temporal.



La alopecia androgenética tiene un patrón característico y evoluciona lentamente.



En la alopecia androgenética el folículo se miniaturiza; en el efluvio telógeno descansa.



El efluvio telógeno suele revertir; la alopecia androgenética requiere tratamiento continuado.



Un diagnóstico adecuado es esencial para elegir el tratamiento correcto.

### ¿Qué debo hacer si sospecho que tengo caída de cabello?



- ✓ Consulta con un dermatólogo especializado en tricología.
- ✓ Realiza una evaluación completa para identificar la causa.
- ✓ Sigue las recomendaciones y el tratamiento indicado.
- ✓ Ten paciencia y constancia: los resultados requieren tiempo.



La clave está en actuar a tiempo para obtener los mejores resultados.

## Preguntas frecuentes

Resolvemos las dudas más habituales sobre la alopecia androgenética y el efluvio telógeno.



¿En cuánto tiempo se ven resultados con el tratamiento?

El ciclo capilar es lento. Los primeros cambios suelen apreciarse a partir de los **3-6 meses**, siendo más evidentes entre los **6 y 12 meses** de tratamiento continuo.



¿Los resultados son definitivos?

En la alopecia androgenética no existe una cura definitiva. El tratamiento controla la progresión y mantiene los resultados **mientras se continúa con él**.



¿El efluvio telógeno puede recurrir?

Sí. Puede repetirse si vuelve a aparecer el **factor desencadenante** (estrés, fiebre, dieta restrictiva, déficit de hierro, etc.).



¿La alopecia androgenética afecta solo a hombres?

No. **También afecta a mujeres**, aunque el patrón y la evolución suelen ser diferentes. Un diagnóstico preciso es fundamental para indicar el tratamiento adecuado.



¿Los tratamientos tienen efectos secundarios?

Algunos tratamientos pueden tener efectos secundarios. Por eso es fundamental realizar una **valoración médica** y un seguimiento personalizado.



¿Puedo combinar varios tratamientos?

Sí. En muchos casos la **combinación de tratamientos** médicos y técnicas complementarias consigue mejores resultados. El plan debe ser siempre individualizado.



**Cada caso es único**

Un diagnóstico adecuado y un tratamiento personalizado son la clave para obtener los mejores resultados y frenar la progresión de la caída del cabello.



¿Tienes dudas sobre tu caída de cabello?

Pide tu cita con nuestros dermatólogos especialistas en tricología.

→ PIDE TU CITA



## ¿Se te cae el pelo y no sabes cúal es la causa?

### Solicita valoración por un dermatólogo

En Clínica DermaMoratinos realizamos un estudio completo de la caída del cabello mediante historia clínica, exploración y tricoscopia, para llegar a un diagnóstico preciso y ofrecer el tratamiento más adecuado para cada paciente.



**Escanea el QR para solicitar  
tu cita**

**Más guías y artículos divulgativos**  
[www.dermamoratinos.com](http://www.dermamoratinos.com)



## Sobre la autora

# Dra. Marta Moratinos

**Dermatóloga**  
**Directora médica de**  
**Clínica DermaMoratinos**

Desde hace años acompaño a mis pacientes en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la piel.

En estas guías comparto las preguntas que con más frecuencia escucho en la consulta y las respondo con un lenguaje claro, cercano y basado en la evidencia científica, para ayudar a comprender mejor cada enfermedad y sus opciones de tratamiento.

“**Mi objetivo es que cada paciente comprenda qué le ocurre y pueda tomar decisiones informadas sobre la salud de su piel.**”

### ÁREAS DE ESPECIAL DEDICACIÓN:

- ✓ Acné
- ✓ Rosácea
- ✓ Alopecia
- ✓ Cicatrices
- ✓ Manchas cutáneas
- ✓ Láser dermatológico
- ✓ Cirugía dermatológica



Más artículos y guías en  
[dermamoratinos.com/blog](https://dermamoratinos.com/blog)



Madrid



910 694 032



Escanea para leer  
más guías