



¿Cuándo preocuparse por la caída del cabello?

Cómo diferenciar una caída normal de una alopecia y cuándo es recomendable consultar al dermatólogo.

Dra. Marta Moratinos

Dermatóloga - Directora médica



BIBLIOTECA DERMAMORATINOS

AL 001



www.dermamoratinos.com

1. ¿Es normal perder pelo todos los días?

Sí, perder entre 50 y 100 cabellos al día forma parte del ciclo natural del cabello.

La clave está en la cantidad, la duración y los cambios que observas en tu cuero cabelludo.



50-100 cabellos al día

Normal

Forma parte del ciclo natural del cabello.



Caída abundante durante semanas

Debe estudiarse

Puede indicar que algo está alterando el ciclo del cabello.



Zonas con menos densidad o entradas

Consulta al dermatólogo

Es importante llegar a tiempo y actuar sobre la causa.



Recuerda:

La caída ocasional no siempre es alopecia, pero si el problema persiste, es fundamental identificar la causa.

2. ¿Qué puede estar causando la caída?

Existen muchas causas de caída del cabello. Identificarlas correctamente es clave para determinar el tratamiento más adecuado.



Caída difusa (en todo el cuero cabelludo)

- ✓ Estrés físico o emocional
- ✓ Déficits nutricionales
(hierro, vitamina D, zinc, B12, etc.)
- ✓ Cambios hormonales
(posparto, menopausia, tiroides)
- ✓ Enfermedades sistémicas
- ✓ Efectos secundarios de medicamentos
- ✓ Dietas restrictivas



Pérdida localizada o en zonas concretas

- ✓ Alopecia androgenética
- ✓ Alopecia areata
- ✓ Alopecias cicatriciales
- ✓ Tracción (coletas, recogidos tirantes, extensiones)
- ✓ Infecciones del cuero cabelludo
- ✓ Otras causas menos frecuentes



No todas las alopecias son iguales ni tienen el mismo tratamiento.
Por eso, un diagnóstico correcto es fundamental.

3. ¿Cómo estudiamos la caída del cabello?

Un diagnóstico preciso requiere un estudio completo que nos permite identificar la causa y diseñar el tratamiento más eficaz para cada caso.



1. Historia clínica

Analizamos tus antecedentes personales y familiares, hábitos, medicamentos, estrés y otros factores que pueden influir en la caída.



2. Exploración del cuero cabelludo

Evaluamos la densidad capilar, la calidad del pelo y posibles signos de inflamación o cicatrices.



3. Tricoscopia

Mediante un dermatoscopio específico analizamos el cabello y el cuero cabelludo con gran aumento para obtener información clave.



4. Analítica (si es necesaria)

Solicitamos estudios para detectar posibles déficits nutricionales, alteraciones hormonales u otras causas asociadas.



5. Biopsia (casos seleccionados)

En situaciones específicas, puede ser necesaria una biopsia del cuero cabelludo para confirmar el diagnóstico.



6. Diagnóstico

Integramos toda la información para determinar la causa exacta y establecer el tratamiento más adecuado para ti.



Importante

No todas las caídas son iguales ni requieren el mismo tratamiento. Un diagnóstico correcto es el primer paso para recuperar la salud de tu cabello.

4. ¿Cuándo consultar al dermatólogo?

No todas las caídas son motivo de alarma, pero hay señales que indican que es momento de pedir ayuda profesional.

Consulta si presentas alguna de estas señales:



Caída abundante y persistente

Si notas que se cae mucho pelo cada día durante más de 3-4 semanas seguidas.



Empeoramiento progresivo

Si la caída va en aumento o no mejora con el tiempo.



Zonas con menos densidad

Si observas entradas, clareos o zonas del cuero cabelludo con menos pelo.



Antecedentes familiares

Si tienes familiares con alopecia y has notado cambios en tu cabello.



Picor, dolor o irritación

Si tu cuero cabelludo pica, duele, se enrojece o descama de forma habitual.



Cambios hormonales importantes

Embarazo, posparto, menopausia, problemas tiroideos u otros desequilibrios hormonales.



Cuanto antes se detecte la causa, mejores serán los resultados.

El diagnóstico precoz permite actuar a tiempo y frenar la caída, mejorando la salud del cabello y la confianza.



¿Tienes dudas sobre tu caída de cabello?

En Clínica DermaMoratinos realizamos una valoración completa y personalizada para encontrar la causa y ofrecerte el tratamiento más adecuado para ti.



Escanea el QR
para solicitar tu cita



¿Se te cae el pelo y no sabes cuál 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



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



Madrid



910 694 032



Escanea para leer
más guías