

¿Caída pasajera o alopecia de verdad?

Las 5 señales para salir de dudas — y qué hacer en cada caso.

B

Bruno

Fundador de Hair Mentor — pasó él mismo por el injerto

*Perder unos pelos en la ducha no es forzosamente el principio de una alopecia.
Aprende a leer las señales de verdad — con calma, sin tecnicismos y sin que nadie
te empuje a nada.*

Respira: todo el mundo pierde pelo

De forma natural se pierden entre 50 y 100 pelos al día. Así funciona un cuero cabelludo sano: un pelo cae, otro crece en su lugar. Ver unos cuantos en la almohada, en la ducha o entre los dedos no significa, por sí solo, nada grave.

LA PALABRA DE BRUNO

Puedo hablar de esto con conocimiento de causa. Yo pasé por ahí: la inquietud delante del espejo, las búsquedas que me hicieron entrar en pánico más que tranquilizarme, y después el camino largo — hasta mis propios injertos. Con perspectiva, me habría gustado que alguien me diera, al principio del todo, una referencia sencilla para saber si tenía que preocuparme o no. Es exactamente lo que tienes entre manos.

La verdadera pregunta no es «¿estoy perdiendo pelo?» — la respuesta es siempre sí. Es: ¿esta caída es pasajera, o es el principio de una alopecia que se instala?

Dónde se dibuja una alopecia

Línea frontal y entradas. La línea retrocede, las sienes se vacían formando una M.

Coronilla. La parte alta de la cabeza se despuebla en forma de corona.

Caída difusa. Aclaramiento uniforme — a menudo más bien pasajero.

Las 5 señales para salir de dudas

1 · El momento — ¿cómo ha aparecido?

MÁS BIEN PASAJERA

Ha aparecido bastante rápido, en unas semanas. A menudo 2 o 3 meses después de un hecho concreto. Se va como ha venido.

MÁS BIEN ALOPECIA

Se ha instalado despacio, a lo largo de meses o incluso años. Comparas una foto antigua y ves la diferencia.

2 · El desencadenante — ¿algún golpe reciente?

MÁS BIEN PASAJERA

Una fiebre alta, una enfermedad, una operación, mucho estrés, una dieta o una carencia (hierro, tiroides...) en los meses anteriores.

MÁS BIEN ALOPECIA

Nada en particular. La caída se ha instalado sin causa externa identificable, «ella sola».

3 · La zona afectada — ¿dónde se nota?

MÁS BIEN PASAJERA

Difusa: se aclara un poco por todas partes, de forma uniforme, sin un dibujo concreto.

MÁS BIEN ALOPECIA

Un patrón preciso: las entradas y las sienes que retroceden, y/o la coronilla que se despuebla.

4 · El grosor del pelo — ¿se afina?

MÁS BIEN PASAJERA

El pelo cae pero conserva su grosor. El que queda está tan poblado como antes.

MÁS BIEN ALOPECIA

En ciertas zonas, el pelo se vuelve cada vez más fino y corto antes de desaparecer: es la miniaturización, una señal muy elocuente.

5 · La herencia — ¿hay casos en la familia?

MÁS BIEN PASAJERA

Nadie está despoblado, o solo de forma tardía (después de los 50 o 60 años).

MÁS BIEN ALOPECIA

Tu padre y/o tu abuelo materno se quedaron sin pelo jóvenes. La predisposición se transmite con fuerza.

Qué hacer en cada caso

LA PEQUEÑA PRUEBA CASERA

La prueba de tracción: con el pelo seco y sin lavar ese mismo día, pasa suavemente los dedos por un mechón de unos cincuenta pelos y tira sin forzar. Recuperar 2 o 3 pelos es normal. Recuperar 6 o más, de forma repetida, indica una caída activa.

Si apunta a una caída pasajera

El mejor tratamiento suele ser la paciencia. Corrige la causa (sueño, alimentación equilibrada, manejo del estrés, corrección de una carencia de hierro o de un problema de tiroides bajo criterio médico). No sirve de nada acumular productos «anticaída» por pánico: la mayoría no cambiará nada. Causa corregida: unos 3 meses. Recuperación: alrededor de 6 meses.

Si estás en la zona gris

No decidas con prisa: observa. Hazte fotos fechadas (línea frontal, coronilla, de frente y desde arriba) cada mes, con la misma luz. En 3 o 4 meses la tendencia se dibuja sola. Si el pelo se afina de forma visible o si la línea retrocede, pasas al caso siguiente.

Si las señales apuntan a una alopecia que empieza

Primero, la buena noticia: detectarla pronto es lo que deja más opciones abiertas. Existen tratamientos médicos que pueden frenar, e incluso estabilizar, la caída — a valorar con un profesional sanitario, porque también tienen posibles efectos adversos. El injerto, en cambio, solo tiene sentido más adelante y únicamente para ciertos perfiles.

Esta información es divulgativa y no sustituye una valoración médica. Toda decisión sobre un tratamiento, un medicamento o una intervención se toma con un profesional sanitario.

No tienes por qué aclararte tú solo

Esta guía te da una brújula. Pero cada cabeza es distinta, y a veces es difícil juzgar la propia situación en el espejo. Ahí es donde entra Hair Mentor: no para venderte una operación — no vendemos ninguna —, sino para ayudarte a hacer balance, honestamente.

Diagnóstico capilar	hair-mentor.com/es/diagnostico-capilar
----------------------------	---

Contacto	hair-mentor.com/es/contacto
-----------------	---

YouTube	youtube.com/@Hair-Mentor
----------------	---

Lo que Hair Mentor nunca te ocultará. Somos un medio independiente, no una clínica. Eso nos permite una honestidad que otros no tienen: a veces, la mejor respuesta es esperar, tratar médicamente o sencillamente no hacer nada. La decisión sigue siendo solo tuya — nosotros estamos aquí únicamente para alumbrarla.