

## HISTORIAS DE PACIENTES

### ALOPECIA FEMENINA 1

Estoy en consulta. La segunda paciente de la tarde es una de las llamadas “jóvenes adultas”. Tiene aspecto cuidado, viste traje de chaqueta y tacones. Le sobran algunos kilos, y aún así, resulta muy atractiva. Pero observo un toque de tristeza en su cara. Rápidamente me doy cuenta de lo que no encaja en el conjunto: el cabello.

-¿Su nombre?

-Marta.

-¿Cuántos años tiene?

-29. Pero mi problema comenzó hace tiempo.

-Cuénteme.

-Hace cinco años mas o menos, coincidiendo con los exámenes del último curso de la carrera, comenzó a caérseme el pelo. He tenido alguna época de mejoría, pero el problema cada vez es mayor. Tengo el cabello cada vez mas fino, más débil, y me cuesta peinarme para disimular los claros. No voy a la piscina para evitar verme con el pelo mojado, pues parece en esos momentos que estoy calva por completo. No tengo ganas de salir, y estoy sufriendo mucho.

Este es un caso habitual en consulta. El 20 por ciento de las mujeres de 30 años tienen problemas de alopecia. En general estas pacientes no se sienten atendidas ni comprendidas. Aunque es cierto que una mujer no se queda calva en el sentido que entendemos la calvicie masculina, si es cierto que muchas tienen disminución de la cantidad, del volumen, del tono, de la fuerza del cabello. Se produce una miniaturización de forma difusa, que hace que sea difícil peinarse y hacer vida social sin temor a que se note. Por ejemplo, sentarse cerca de un foco luminoso, un día de lluvia o viento, una caricia intempestiva sobre el cuero cabelludo, pone al descubierto de forma evidente el “problema”. En definitiva, la

calidad de vida se ve alterada y el sufrimiento por algo que solo es estético, llega a convertirse en una enfermedad.



Aunque pueden ser muchas las causas de la alopecia femenina, hay algunos factores que son más prominentes.

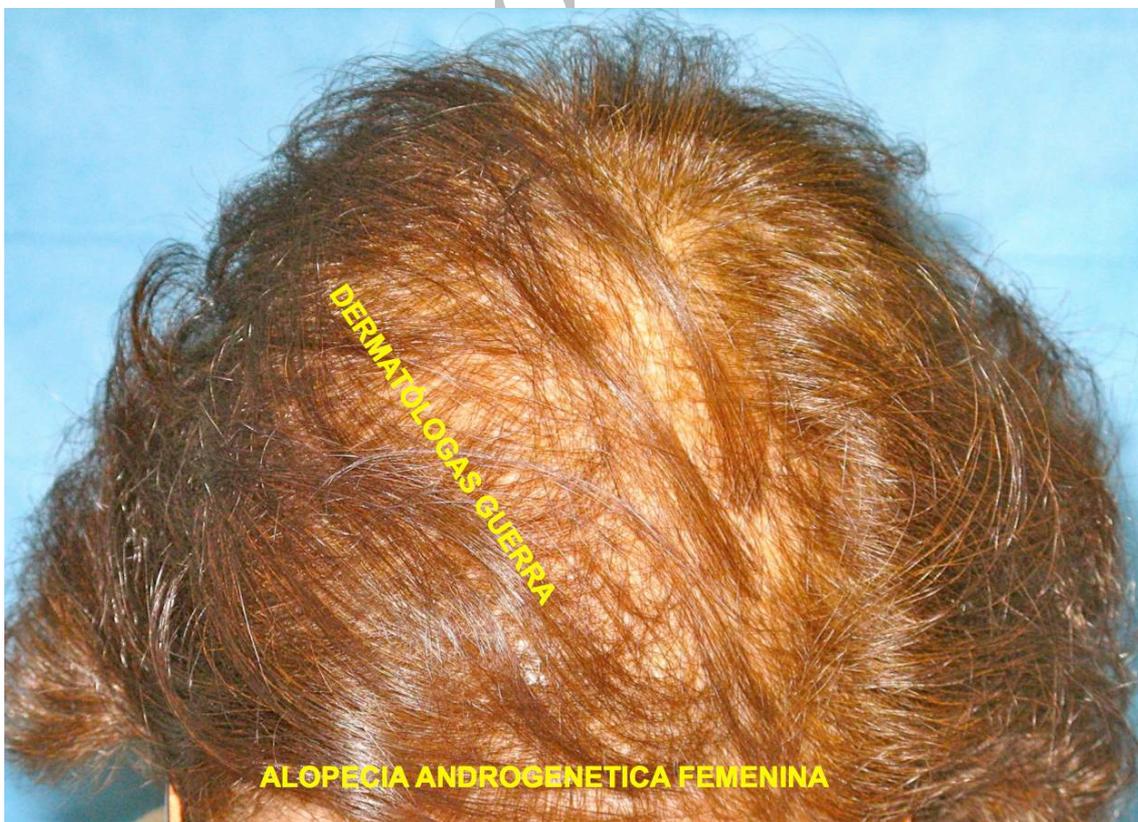
-Desde luego la genética influye. Tener uno o dos progenitores con problemas de alopecia es un factor importante.

-En segundo lugar se encuentran las hormonas: muchas mujeres refieren reglas irregulares, dolorosas, de volumen escaso. Se debe a un aprovechamiento excesivo de los andrógenos, las hormonas masculinas que también las mujeres producimos. Puede acompañarse de ovario poliquístico que puede favorecer la infertilidad. A menudo tienen cierto sobrepeso, que estimula el predominio de estas hormonas, e incluso puede asociarse a abundante grasa en el cuero cabelludo (seborrea), a acné o aumento de vello (hirsutismo). Los casos más graves tienen la llamada “resistencia a la insulina” que favorece la aparición del síndrome metabólico con diabetes, y un mayor riesgo de enfermedad coronaria.

-En tercer lugar se encuentra la falta de hierro. Aunque pueden tener cifras normales de hierro sérico (sideremia) los depósitos pueden estar bajos (ferritina). Esta disminución favorece la caída de pelo en la mujer, incluso aunque existan otros factores más llamativos. Se debe corregir siempre.

-En cuarto lugar, aunque a veces es el primer factor, se encuentra el estrés. En esta patología el estrés crónico es el que lleva a un aumento mantenido de hormonas adrenales, que estimulan a su vez el metabolismo acelerado del folículo piloso, acortando su ciclo vital y debilitándolo. El estrés además de causa, se convierte en consecuencia, cerrándose así un círculo vicioso de estrés-caída de pelo-mas estrés-más caída....

-Otros factores pueden influir igualmente: dietas inadecuadas, enfermedades inmunológicas (alteración de las defensas), alteraciones tiroideas, medicaciones, cuidados cosméticos agresivos, intervenciones quirúrgicas, depresiones, embarazo... A menudo se convierte en una labor casi policial.



A mi paciente la he pedido análisis de sangre: un estudio hormonal, niveles circulantes y depósitos de hierro y glucemia (azúcar en sangre). Además y como rutina, una hematología y bioquímica, habitual en un chequeo.

Cuando días después ha vuelto a consulta he comprobado que tenía una ferritina baja y un discreto aumento de testosterona total. Además el colesterol LDL estaba un poco alto.

He llegado a la conclusión de que tiene una alopecia androgenética femenina y la he puesto tratamiento con medicamentos antiandrogénicos, suplementos de hierro y una dieta pobre en grasas animales. El champú adecuado y una loción estimuladora del folículo piloso ha completando mi tratamiento. En un futuro próximo haremos mesoterapia con factores de crecimiento plaquetario obtenidos de su propia sangre. Y algunas cosas mas...

La he tranquilizado, comentándole que aunque de forma lenta, mejorará y además de dejar de caérsele el pelo, puede que recupere volumen y un 20 por cien del pelo perdido. El estrés debe combatirse con tranquilidad de espíritu, meditación, respiraciones... le he dado los consejos oportunos, y además le he dicho que puede llamarme si se encuentra agobiada.

Para su consuelo, le he dicho que puede lavarse la cabeza cuantas veces quiera, ponerse espumas, gominas, e incluso laca si no es demasiada o si no la proyecta demasiado cerca del cuero cabelludo. Le he recordado que no debe secarse el pelo con el secador muy caliente, y que es preferible que no se alise con cepillo, pues puede resultar traumático en su situación. Puede teñirse con productos suaves, y cualquier manipulación de peluquería, como moldeados o mechas, debe ser hecha con suavidad y sin maltratar el cabello.

En los tres meses siguientes mi paciente se ha encontrado mejor. Todavía no ha alcanzado el grado de mejoría al que puede llegar y espero, pero el aspecto de su cabello es más saludable, y ha aumentado el volumen. Aún así no nos confiamos y seguiremos siendo constantes (ella y yo).

Aconsejo a todas las mujeres con problemas de cabello que acudan a un dermatólogo experto y preocupado por el tema. No existen soluciones milagrosas, pero existen soluciones. Y puede mejorar mucho la calidad de vida, en definitiva, la felicidad de la mujer.



### **Aurora Guerra Tapia**

Jefa de Sección de Dermatología del Hospital Universitario 12 de octubre.  
Profesora Titular de Dermatología de la Universidad Complutense. Madrid.  
Instituto Médico Estético Quintana (Tel. 91 7 58 59 42) (WhatsApp 618518838)

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

[www.ime.de.es](http://www.ime.de.es)