

Experta de Vithas explica cuando la caída del cabello es estacional o cuándo puede esconder un problema capilar

24.9.2026 - | Vithas

Puede estar relacionada con situaciones de estrés, determinadas enfermedades, cambios hormonales, déficits nutricionales, algunos medicamentos o diferentes tipos de alopecia.

- **Los tratamientos no tienen como objetivo impedir que el cabello complete su ciclo natural de caída/renovación, sino ayudar a que el nuevo cabello nazca y crezca en las mejores condiciones posibles**

Con la llegada del otoño, muchas personas comienzan a encontrar más cabellos de lo habitual en la ducha, el cepillo o la almohada. Es entonces cuando surge una de las consultas más frecuentes de esta época del año respecto a la caída del cabello. La especialista en Dermatología y Tricología del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre, Dra. Nuria Martí, explica por qué podemos notar una mayor pérdida de cabello tras el verano y qué señales indican que conviene consultar con un especialista.

Tal como explica la especialista "es frecuente percibir una mayor caída del cabello después del verano e incluso durante el final verano; esta mayor caída capilar se conoce como efluvio telógeno estacional, un proceso fisiológico de renovación en el que una mayor proporción de folículos pilosos entran simultáneamente en fase de caída. Cuando es más visible y durante varias semanas es más frecuente, produce preocupación o alarma, pero en la mayoría de los casos es un fenómeno temporal y reversible que puede ocurrir tanto en hombres como en mujeres".

Según la profesional, "no obstante, el que sea un proceso fisiológico "normal" no significa que debamos ignorarlo. En consulta podemos realizar un plan de tratamiento para ayudar al que nuevo cabello crezca en las mejores condiciones posibles". Actualmente existen distintas alternativas terapéuticas, desde tratamientos médicos hasta procedimientos como la mesoterapia capilar, el plasma rico en plaquetas (PRP) o, cuando está indicado, el trasplante capilar. Sin embargo, la elección siempre debe realizarse en función del diagnóstico y las características de cada paciente.

No toda caída en otoño se debe al otoño

El cabello atraviesa de forma natural diferentes fases de crecimiento, transición, reposo y desprendimiento. Según la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), estudios realizados durante décadas han identificado cierta periodicidad anual en este ciclo y han observado una mayor proporción de cabellos en fase telógena durante el verano, que puede traducirse posteriormente en una mayor percepción de caída.

"Sin embargo, la estacionalidad es solo una de las posibles explicaciones. La caída del cabello también puede estar relacionada con situaciones de estrés, determinadas enfermedades, cambios hormonales, déficits nutricionales, algunos medicamentos o diferentes tipos de alopecia. De hecho, existen más de 100 tipos de alopecia, por lo que determinar el origen de la pérdida capilar resulta fundamental antes de iniciar cualquier tratamiento", señala la doctora Martí quien subraya que "uno de los errores más frecuentes es pensar que una caída importante es normal simplemente porque estamos en otoño. Si la pérdida es muy intensa, persiste en el tiempo o empezamos a percibir una

disminución de la densidad, debemos valorar si existe otra causa detrás."

¿Cuándo debemos preocuparnos?

Encontrar más pelos de lo habitual durante unas semanas no implica necesariamente que exista una alopecia. Tampoco resulta especialmente útil obsesionarse con contar cuántos cabellos perdemos diariamente. Los especialistas recomiendan prestar más atención a los cambios respecto al patrón habitual de cada persona. "Más que contar los pelos que encontramos en el cepillo o en la ducha, debemos observar si nuestro cabello está cambiando. Cuando vemos que hay una pérdida visible de densidad, una raya cada vez más ancha, áreas claramente despobladas, cambios en la línea de implantación o una caída intensa que se mantiene en el tiempo, es recomendable realizar una valoración dermatológica", señala la Dra. Martí.

Prevenir la caída

No existe una fórmula universal para impedir una caída fisiológica del cabello. Sin embargo, mantener unos buenos hábitos ayuda a preservar la salud capilar. Una alimentación equilibrada, evitar dietas muy restrictivas, tratar el cabello con suavidad, reducir la tracción mantenida y otras agresiones repetidas sobre la fibra capilar y mantener una higiene adecuada del cuero cabelludo son algunas de las principales recomendaciones. También es importante evitar recurrir automáticamente a suplementos, vitaminas o tratamientos anticaída sin conocer previamente el origen del problema.

Según explica la especialista, "el cabello también sigue ritmos biológicos. En tricología, los tratamientos no tienen como objetivo impedir que el cabello complete su ciclo natural de caída/renovación, sino ayudar a que el nuevo cabello nazca y crezca en las mejores condiciones posibles. Para ello abordaremos la salud general (alimentación, ejercicio, descanso...); el cuero cabelludo (higiene, inflamación...) y la estimulación capilar con tratamientos adaptados según cada caso".

Sobre Vithas El [grupo Vithas](#) está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud+](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](#) [Goodgrower.com](#) Síguenos en: [LinkedIn](#)[Instagram](#)[TikTok](#)[Facebook](#)[X](#)[Youtube](#)

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/experta-de-vithas-explica-cuando-la-caida-del-cabello-es-es-tacional-o-cuando-puede-esconder-un-problema-capilar>