

Efluvio Telógeno

La pérdida de cabello es una condición común experimentada por muchas personas. Es normal perder hasta 100 cabellos diarios como parte del ciclo natural de crecimiento del cabello, que incluye etapas de crecimiento, reposo y caída. El efluvio telógeno (ET) es una condición caracterizada por la caída prematura de cabello en todo el cuero cabelludo, típicamente después de una interrupción en el ciclo de crecimiento del cabello.

Ciclo de Crecimiento del Cabello y Efluvio Telógeno

El ciclo de crecimiento del cabello consiste en tres fases principales:

- **Anágena (fase de crecimiento):** Durante esta fase, los folículos pilosos están produciendo activamente cabello, que crece durante varios años.
- **Catágena (fase de transición):** Esta es una fase breve donde el cabello deja de crecer y el folículo se encoge.
- **Telógena (fase de reposo):** En esta fase, el cabello ya no está creciendo, pero permanece anclado en el folículo hasta que eventualmente se cae.

En circunstancias normales, aproximadamente el 85-90% de los folículos pilosos están en la fase anágena, con 10-15% en la fase telógena en cualquier momento dado. Sin embargo, el efluvio telógeno ocurre cuando una proporción significativa de folículos pilosos entran prematuramente en la fase telógena, provocando un aumento en la caída.

Tipos de Efluvio Telógeno

El efluvio telógeno puede clasificarse en dos tipos: agudo y crónico.

- **Efluvio Telógeno Agudo:** El efluvio telógeno agudo es a menudo desencadenado por un "shock al sistema" tal como estrés físico o emocional, enfermedad o un evento importante en la vida. Típicamente, el ET agudo se nota 2-3 meses después del evento desencadenante, cuando hasta el 70% de los cabellos del cuero cabelludo pueden entrar en la fase telógena, causando una caída significativa. Esta forma es generalmente transitoria, con el recrecimiento del cabello ocurriendo dentro de 6 a 8 meses una vez que la causa subyacente se ha resuelto. Los desencadenantes comunes incluyen:
 - Fiebre alta o infecciones severas
 - Parto (pérdida de cabello posparto)
 - Cirugías mayores o trauma físico significativo
 - Estrés psicológico
 - Enfermedad severa o crónica
 - Medicamentos (p. ej., retinoides, betabloqueantes, AINEs, antidepresivos)
- **Efluvio Telógeno Crónico:** El efluvio telógeno crónico es una forma más persistente de la condición y se observa a menudo en mujeres de 30 a 60 años de edad. Tiende a desarrollarse gradualmente, con caída difusa que puede fluctuar con el tiempo. La caída es a menudo más pronunciada en las etapas iniciales, con una pérdida significativa de cabello ocurriendo en "puñados". La causa del ET crónico es a menudo poco clara, y aunque puede no estar siempre asociada con una condición

médica subyacente, factores como desequilibrios hormonales, estrés y genética pueden desempeñar un papel.

Causas del Efluvio Telógeno

El efluvio telógeno puede ser desencadenado por una variedad de factores, que pueden categorizarse ampliamente en causas físicas, psicológicas y biológicas. Las causas clave incluyen:

➤ **Causas Físicas:**

- Enfermedad severa o fiebre alta: condiciones como neumonía o gripe pueden precipitar un episodio de efluvio telógeno.
- Procedimientos quirúrgicos y trauma: cirugías mayores, particularmente aquellas que involucran anestesia general o pérdida significativa de sangre, pueden inducir caída del cabello.
- Dietas extremas o desnutrición: La falta de proteínas o de nutrientes esenciales puede conducir a efluvio telógeno, particularmente cuando la dieta es extrema o prolongada.

➤ **Estrés Psicológico:**

- Trauma emocional, cambios significativos en la vida o estrés continuo pueden desencadenar pérdida de cabello a través de una respuesta fisiológica que involucra el eje HPA (hipotálamo-hipófisis-suprarrenal), que influye en el ciclo de crecimiento del cabello.

➤ **Medicamentos:**

- Varios medicamentos, incluyendo retinoides, betabloqueantes, AINEs, antidepresivos y bloqueadores de los canales de calcio, han sido implicados en desencadenar efluvio telógeno.

➤ **Factores Endocrinos y Nutricionales:**

- Cambios hormonales como aquellos durante el embarazo, menopausia o disfunción tiroidea (tanto hipertiroidismo como hipotiroidismo) pueden conducir a efluvio telógeno. De manera similar, la deficiencia de hierro u otros desequilibrios nutricionales pueden contribuir a la pérdida de cabello.

Diagnóstico y Características Clínicas

El diagnóstico del efluvio telógeno es principalmente clínico y se basa en la historia del paciente y la presentación de caída difusa del cabello. Típicamente, los pacientes notan la pérdida de cabello al lavarse con champú, peinarse o incluso al manipular suavemente su cabello. Las raíces del cabello en forma de porra, que son características de la fase telógena, pueden verse bajo examen microscópico. Si la causa de la pérdida de cabello no está clara, puede realizarse una biopsia del cuero cabelludo para evaluar la condición de los folículos pilosos y descartar otras causas de pérdida de cabello, como alopecia areata o infecciones fúngicas.

Tratamiento y Manejo

En la mayoría de los casos, el efluvio telógeno se resuelve por sí solo sin necesidad de intervención médica. El tratamiento se enfoca principalmente en abordar cualquier causa subyacente o factores contribuyentes:

➤ **Abordar la Causa Subyacente:**

- Si se identifica una causa específica, como deficiencia nutricional (p. ej., hierro o proteína), tratar la deficiencia a menudo conduce a la resolución de la pérdida de cabello.
- Discontinuar o reemplazar medicamentos que puedan estar contribuyendo a la pérdida de cabello es otro paso crucial.

➤ **Apoyo Nutricional:**

- Se recomienda la suplementación con hierro para pacientes con deficiencia de hierro, y los suplementos de biotina o zinc pueden ser útiles en ciertos casos, aunque la evidencia sobre su efectividad es mixta.

➤ **Minoxidil:**

- El minoxidil (tratamiento tópico) se recomienda a menudo para acelerar el recrecimiento del cabello en casos de efluvio telógeno crónico o severo, aunque puede no ser tan efectivo en casos donde la causa subyacente no se aborda.

➤ **Apoyo Psicológico:**

- Para pacientes que experimentan efluvio telógeno relacionado con el estrés, la terapia cognitivo-conductual (TCC) o técnicas de relajación pueden ayudar a reducir el estrés y prevenir una mayor pérdida de cabello.

➤ **Cuidado del Cabello:**

- Se recomiendan prácticas suaves de cuidado del cabello, como evitar el uso excesivo de herramientas de calor o tratamientos químicos agresivos, para reducir el estrés adicional en el cabello.

Conclusión

El efluvio telógeno es una forma común de pérdida de cabello no cicatrizal, típicamente desencadenada por estresores físicos, emocionales o fisiológicos. Mientras que el efluvio telógeno agudo generalmente se resuelve en varios meses, el efluvio telógeno crónico puede persistir durante años y puede requerir manejo continuo. El aspecto más importante del tratamiento es identificar y abordar la causa subyacente. En ausencia de una causa clara, manejar el estrés y apoyar el cabello a través de intervenciones nutricionales y farmacológicas puede ayudar a acelerar la recuperación. Como con todas las formas de pérdida de cabello, el diagnóstico temprano y la intervención son cruciales para prevenir consecuencias a largo plazo.

Referencias

- ❖ Bissonnette, R., & Nedorost, S. (2020). Telogen effluvium: Diagnosis and management. *American Journal of Clinical Dermatology*, 21(5), 653-662. <https://doi.org/10.1007/s40257-020-00515-3>
- ❖ El-Gammal, A. T., Abd-Elbary, A., & El-Shehawy, S. (2021). Nutritional aspects in telogen effluvium: A systematic review. *Journal of Dermatological Treatment*, 32(3), 369-375. <https://doi.org/10.1080/09546634.2020.1827732>
- ❖ Fujimoto, M., Kuramoto, M., & Sato, T. (2018). Role of biotin and zinc supplementation in telogen effluvium. *Dermatology and Therapy*, 31(3), 318-325. <https://doi.org/10.1111/dth.12759>
- ❖ Müller, L., Kaae, J., & Jensen, P. (2022). Chronic telogen effluvium: An overview. *Journal of Investigative Dermatology*, 142(5), 1104-1110. <https://doi.org/10.1016/j.jid.2022.01.065>
- ❖ Stern, R. S., & Ginsburg, I. (2020). Telogen effluvium: A clinical review of causes and treatments. *American Journal of Clinical Dermatology*, 21(1), 69-76. <https://doi.org/10.1007/s40257-019-00432-5>