

Efluvio telógeno por coronavirus ¿es reversible?



La infección por SARS-CoV-2 ha mostrado en los últimos meses una enorme gama de manifestaciones clínicas entre las cuales han despertado especial interés las relacionadas con la patología dermatológica. Así, destaca la existencia de un aumento de caída capilar.

En esta variedad de caída, conocida como **efluvio telógeno**, las personas pierden mucho más de los 50 a 100 cabellos que suelen caerse por día, y por lo general comienza varios meses después de una experiencia estresante.

Básicamente **implica un cambio del sistema de crecimiento del cabello**. En los ciclos de pelo sano, la mayoría de los cabellos se encuentran en una fase de crecimiento, un pequeño porcentaje está en una breve fase de reposo y solo un diez por ciento está en una fase de muda o fase telógena; sin embargo, con el efluvio telógeno, **a las personas se les cae más pelo del que les crece**, y hasta el 50 por ciento del cabello puede pasar a la fase de desprendimiento, por lo que solo un 40 por ciento está en fase de crecimiento.

Así, se ha observado un efluvio telógeno entre el tercer y cuarto mes después de haber sufrido la infección COVID-19 y cómo esta abundante caída de pelo se ha producido **sobre todo en aquellas personas que han tenido fiebre a causa de la infección por SARS-CoV-2**.

Según las conclusiones actuales, los pacientes que en su día tuvieron una clínica asociada al COVID más severa están experimentando caída de cabello en mayor proporción que los que pasaron la enfermedad de manera más leve.



Una caída de cabello transitoria

Este fenómeno, el efluvio telógeno, **es una caída de cabello transitoria**. Puede ser más o menos llamativa o evidente, pero en realidad no es más que una aceleración del ciclo vital del pelo, de manera que tendrá una duración de entre tres y seis meses, y volverá a crecer al cabo de otros dos o tres meses. Hay que insistir en que la mayoría de los casos de efluvio telógeno se debe a causas puntuales y aisladas en el tiempo. Por eso, **no suele requerir ningún tipo de tratamiento**, salvo esperar pacientemente a que cabello se renueve por sí solo.

Entre tanto, hay que mantener los hábitos de cepillado e higiene capilar habituales. Todavía persiste la creencia de que dejar de peinar o lavar el cabello con menos frecuencia hará que el pelo se caiga menos, pero no es así. De hecho, incluso sucede todo lo contrario. El lavado frecuente y el cepillado normal ayudan a desprender los pelos que están a punto de caer, dejando vía libre para que los nuevos cabellos crezcan antes y el efluvio telógeno revierta más deprisa. Si la situación se prolonga más allá de estos plazos o si el paciente se encuentra especialmente angustiado por esta caída del cabello, si el efluvio telógeno no se resuelve espontáneamente **hay que acudir a un DERMATÓLOGO** que realice un diagnóstico preciso con una historia clínica y exploración médica adecuadas y completas con el fin de:



- **Evitar** que el efluvio telógeno agudo se convierta en un proceso crónico.
- **Descartar** la existencia de otro tipo de trastornos o la existencia de otras causas de alopecia como la androgenética (al fin y al cabo, es la más frecuente) y para ello prescribir analíticas completas para conocer la función tiroidea, los niveles de hierro, oligoelementos y vitaminas, así como otros parámetros.
- **Prescribir un tratamiento individualizado** que acorte este proceso de recuperación del efluvio, valorando su severidad mediante un pull test (tracción leve) o con la observación de la calidad del cabello.

Generalmente, hay que explicar que desde que se produce el daño que afecta al ciclo de crecimiento capilar, hasta que la caída del cabello resulta evidente, pasan dos o tres meses y que los tratamientos, a su vez, también tardan un tiempo en hacer efecto.

Dra. M^a Elisa Pinto
Servicio de Dermatología
Hospital San Rafael de Madrid