



**cancer.org | 1.800.227.2345**

## **Cómo afrontar la caída del cabello**

El pelo constantemente está en proceso de crecimiento y renovación, en el que los cabellos más viejos caen para ser sustituidos por cabellos nuevos. Algunos tratamientos contra el cáncer causan la pérdida del pelo en mechones o por completo, más a menudo durante el lavado con champú o al cepillarse el cabello.

Es normal que tanto los hombres como las mujeres se alteren por la caída de su cabello. No obstante, ayuda saber por qué sucede esto y que el cabello volverá a crecer, así como la posibilidad de tomar ciertas medidas para minimizar el problema.

La pérdida de pelo ocurre cuando los medicamentos de la [quimioterapia](#)<sup>1</sup> dañan los folículos pilosos, lo que ocasiona la caída del cabello. Puede ser difícil predecir cuáles pacientes perderán su cabello y cuáles no, incluso al recibir los mismos medicamentos. Algunos medicamentos pueden causar adelgazamiento del cabello o la pérdida del pelo solamente en el cuero cabelludo. Otros también pueden causar el adelgazamiento o pérdida del vello púbico, así como el de los brazos y las piernas, al igual que las cejas y las pestañas.

La [radioterapia](#)<sup>2</sup> a la cabeza a menudo causa la caída de pelo del cuero cabelludo. A veces, dependiendo de la dosis de radiación a la cabeza, el cabello no llega a crecer igual que antes.

Cuando se espera que ocurra la caída del cabello, comúnmente comienza dentro de dos semanas después de iniciado el tratamiento y empeora en uno o dos meses después de su inicio. Puede que el cuero cabelludo se vuelva muy sensible al lavar la cabeza, así como al peinarse o cepillarse. No obstante, el cabello a menudo vuelve a crecer incluso antes de que finalice el tratamiento.

### **Cómo prepararse para la caída del cabello**

- Cada persona es diferente. Consulte con su equipo de profesionales médico si la pérdida de pelo es propensa a suceder. De ser así, pregunte si sucederá de repente o poco a poco.
- Si usted va a recibir quimioterapia que podría causar la caída del cabello, pregunte a su equipo de atención médica si un [gorro hipotérmico](#)<sup>3</sup> (gorro refrigerante o enfriador) podría ayudar a reducir su riesgo. Más investigaciones se está llevando a cabo para determinar cuán eficaces y seguros pueden ser los gorros hipotérmicos. Estos gorros enfriadores pueden causar algunos efectos secundarios que deben considerarse, como dolor de cabeza, irritación del cuero cabelludo, e incomodidad en cuello y hombros. Hable con su equipo de atención médica acerca de los beneficios, las limitaciones y los efectos secundarios de estos gorros refrigerantes.
- Si le preocupa la caída del cabello, puede que prefiera llevar un corte de cabello muy corto, o incluso afeitarse antes de que comience a perder el pelo.
- Si cree que va a necesitar una peluca, cómprela antes de comenzar el tratamiento, o recién comenzado. Pregunte si la peluca puede ser ajustable, pues podría necesitar ajustar su tamaño a medida que va perdiendo el cabello. Usted puede cortar una muestra de su cabello de la parte delantera de su cabeza donde el cabello es más ligero para usarse al momento de buscar la peluca que corresponda mejor con la muestra.
- Puede que su seguro médico cubra el costo parcialmente o en su totalidad de pelucas y otros artículos para cubrir la cabeza. Si es así, pida una receta para una “prótesis craneal”. Evítense el uso de la palabra “peluca” en la receta.
- Solicite a su equipo de profesionales médicos, pregunte a otros pacientes, o en consulte en las páginas amarillas del directorio telefónico sobre lugares en su región donde vendan pelucas. También puede hacer un pedido al catálogo [“t/c”](#)<sup>4</sup> Tender Loving Care® (para mujeres con caída del cabello debido al tratamiento contra el cáncer) de la Sociedad Americana Contra El Cáncer o llamando al 1-800-850-9445.

## Cuando ha perdido el cabello

- Si usted va a comprar una peluca, pruebe varios estilos diferentes hasta encontrar la que realmente le guste. Considere comprarse dos pelucas, una para todos los días y la otra para ocasiones especiales (refiérase al contenido sobre [cómo elegir y usar una peluca](#)<sup>5</sup>).

- Las pelucas sintéticas requieren de menos estilización y mantenimiento que las de cabello humano. También cuestan menos y puede que sean más fáciles de usar en los momentos en que tenga poca energía durante el tratamiento contra el cáncer.
- A algunas personas las pelucas les produce calor o picazón, y en su lugar optan por los [turbantes y pañuelos para la cabeza](#)<sup>6</sup>. Las telas de algodón tienden a fijarse mejor sobre el cuero cabelludo que los artículos de nailon o poliéster.
- Si durante el tratamiento su cabello se vuelve muy delgado o lo pierde en su totalidad, asegúrese de proteger la piel del cuero cabelludo del calor, el frío y el sol. Use un sombrero y un bloqueador de amplio espectro que cuyo factor de protección solar (SPF) sea al menos de 30. Durante el clima frío, use un sombrero o una bufanda para cubrirse y preservar el calor en la región de la cabeza.
- Puede que su cuero cabelludo se sienta sensible o que le produzca picazón (comezón). Cepille y lave su cabello con delicadeza. El uso de un cepillo de cerdas anchas puede ser útil.
- La pérdida de cabello puede aminorarse un poco evitando el cepillado excesivo y el jalar demasiado el pelo al peinarse (tal como sucede con trenzas, colas de caballo, uso de tubos o ruleros, secadoras de pelo, rizadores para cabello, pinzas y tubos termoeléctricos).
- Use una redcilla en la noche o duerma sobre una almohada de satén para evitar que el cabello se caiga en mechones. Tenga cuidado con las cejas o las pestañas, las cuales también se pueden afectar.
- Cuando comience a crecer el cabello de nuevo, éste pudiera partirse fácilmente al principio. Evite la aplicación de permanentes y productos para teñir el cabello durante los primeros meses. Mantenga el cabello corto y fácil de peinar.

## Hyperlinks

1. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/quimioterapia.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/quimioterapia.html)
2. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/radioterapia.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/radioterapia.html)
3. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/caida-del-cabello/gorros-hipotermicos.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/caida-del-cabello/gorros-hipotermicos.html)
4. <http://www.tlcdirect.org/>
5. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/radioterapia.html](http://www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/radioterapia.html)

[secundarios/efectos-secundarios-fisicos/caida-del-cabello/como-elegir-y-usar-una-peluca.html](#)

6. [www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/caida-del-cabello/como-usar-un-panuelo.html](#)
7. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer ([www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html](http://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html))

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

## Referencias

Dest VM. Neurologic, ocular, and dermatologic toxicities. In Holmes Gobel B, Triest-Robinson S, Vogel WH, eds. *Advanced Oncology Nursing Certification and Review Resource Manual*. 2nd ed. Pittsburgh, PA. Oncology Nursing Society; 2016:611-614.

Katz A. Scalp cooling. *Clin J Oncology Nurs*. 2017; 21(4):413-415.

Komen MMC, van den Hurk CJG, Nortier JWR, van der Ploeg T, Smorenburg CH, van der Hoeven JJM. Patient-oriented outcome assessment and objective evaluation of chemotherapy-induced alopecia. *Eur J Oncol Nurs*. 2018; 33:49-55.

Lacouture ME. Management of Dermatologic Toxicities. *J National Comprehensive Cancer Network*. 2015;13(5.5):686-689.

Maeng HM, Berger AM. Hair loss and other hair changes. In DeVita VT, Lawrence TS, Rosenberg SA, eds. *DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: Principles and Practice of Oncology*. 11th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2019: 2129-2133.

Nail LM, Lee-Lin F. Alopecia. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA. Oncology Nursing Society; 2015:21-33.

Pappas-Taffer L, Kachiu Lee H, Higgins W, Robinson-Bostom L, McDonald DJ. Dermatologic toxicities of anticancer therapies. In Niederhuber JE, Armitage JO, Doroshow JH, Kastan MB, Tepper JE, eds. *Abeloff's Clinical Oncology*. 5th ed. Philadelphia: Elsevier, 2014:648-675.

Roe H. Chemotherapy-induced alopecia: Advice and support for hair loss. *Br J Nurs*. 2011; 20(10):S4-11.

Suchonwanit P, McMichael AJ. Alopecia in association with malignancy: A review. *Am J Clin Dermatol*. 2018; 19(6):853-865.

Última revisión médica completa: diciembre 14, 2018 Actualización más reciente:  
octubre 16, 2019

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>7</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**