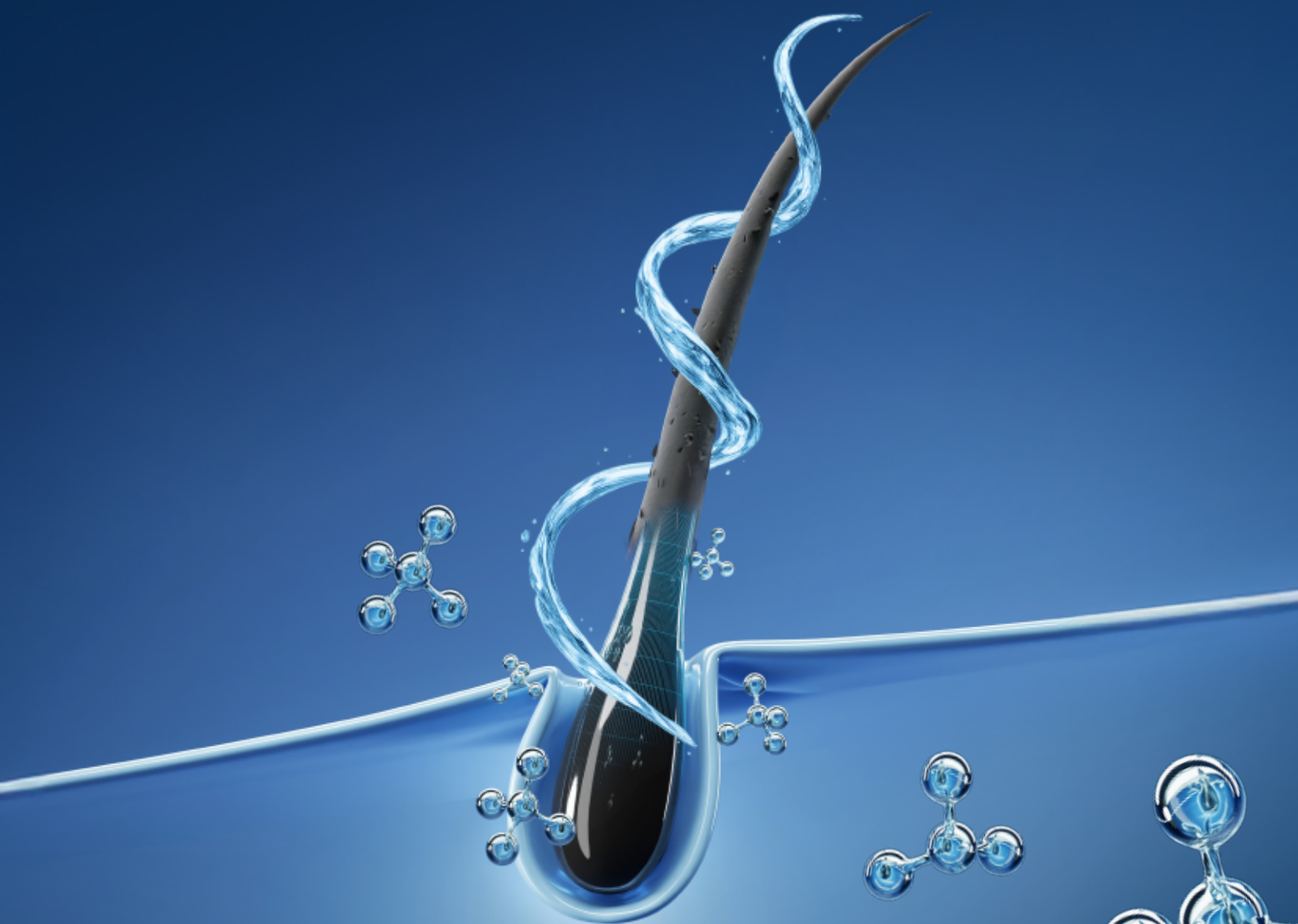


# EL EFLUVIO TELÓGENO

— UNA REVISIÓN CRÍTICA BASADA EN EVIDENCIA —



**NUTRICIÓN FOLICULAR & EQUILIBRIO EMOCIONAL**

Una estrategia integral para la recuperación capilar

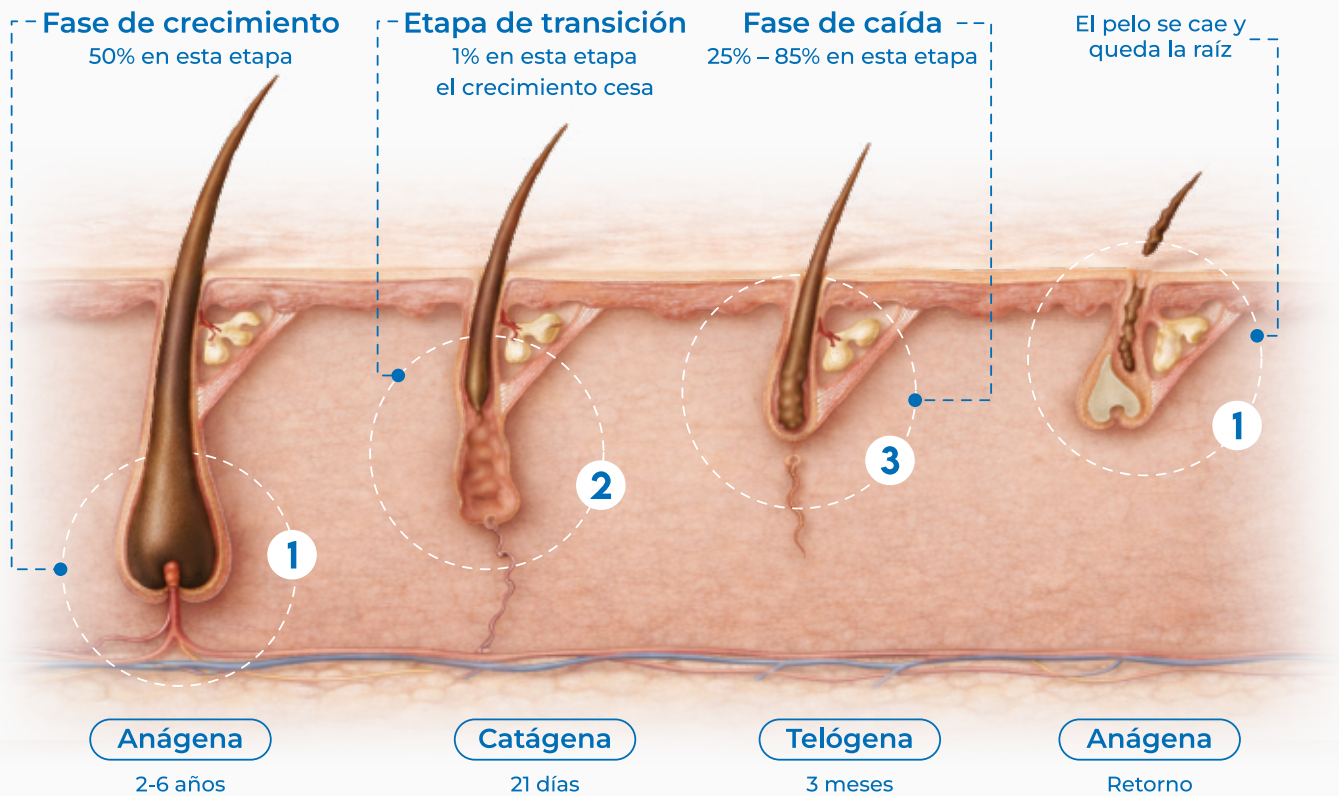
## ¿Qué es el efluvio telógeno?

El **efluvio telógeno** es una forma de caída del cabello difusa y no cicatricial, considerada una respuesta frecuente del **folículo piloso** frente a situaciones de **estrés fisiológico o psicológico** significativo.

No constituye una enfermedad en sí misma, sino una **manifestación clínica** que refleja una alteración en el ciclo normal de crecimiento del cabello.

La conexión entre el estrés y el efluvio telógeno se explica a través de la compleja interacción del **eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS)** y los efectos directos de los **neurotransmisores y las hormonas en el folículo piloso**.

## Ciclo de vida del cabello con efluvio telógeno



Aunque la **caída capilar** puede resultar **alarmante** para quien la presenta, el **efluvio telógeno** suele ser una **condición temporal y reversible**, una vez que se identifica y controla la causa subyacente del estrés.

## EL DETONANTE DEL EFLUVIO TELÓGENO: ESTRÉS SISTÉMICO

Cuando el cuerpo percibe una amenaza o un factor estresante, el eje HHS se activa, liberando cortisol, la principal hormona del estrés. Altos niveles de cortisol alteran el ciclo del cabello, forzando un número desproporcionado de folículos pilosos a entrar prematuramente en la fase de reposo (telógena).



# EL FOLÍCULO PILOSO

Es una estructura altamente metabólica, es particularmente sensible a los cambios sistémicos y hormonales. En lugar de seguir su ciclo de crecimiento normal (fase anágena), el folículo detiene su actividad, lo que resulta en un desprendimiento masivo del cabello aproximadamente 2 a 4 meses después del evento estresante.



## Mecanismos moleculares del efluvio telógeno asociados al estrés

Mecanismo Molecular	Mecanismo de acción detallado	Referencias
<p><b>Activación del eje HPA y cortisol</b></p>	<p>El estrés activa el eje hipotálamo - hipófisis - suprarrenal, aumentando la <b>producción de cortisol</b>. Se activan los receptores de glucocorticoides en los folículos pilosos, inhibiendo la proliferación de las células de la matriz y promoviendo la transición prematura de la fase anágena a la fase telógena.</p>	<p>Título: Stress and the hair follicle: exploring the link between cortisol and hair growth.            Autores: Arck, P. C., et al.            Revista: Dermatology.            DOI: 10.1159/000282138</p>
<p><b>Liberación de neuropeptidos</b></p>	<p>El estrés psicológico provoca la liberación de neuropeptidos como la <b>sustancia P y el péptido relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP)</b> en las terminaciones nerviosas del folículo piloso. Estos péptidos afectan la homeostasis del folículo, llevando a una interrupción del ciclo de crecimiento.</p>	<p>Título: Neurogenic inflammation and the hair follicle: mechanisms and therapeutic implications.            Autores: Paus, R., et al.            Revista: Journal of Investigative Dermatology.            DOI: 10.1038/j.jid.2006.101</p>
<p><b>Inflamación sistémica y del folículo</b></p>	<p>El estrés crónico induce la liberación de <b>citoquinas proinflamatorias (como IL-6 y TNF-α) que circulan en el torrente sanguíneo</b>. Estas citoquinas crean un ambiente inflamatorio folicular que deteriora la matriz del cabello y acorta la fase anágena.</p>	<p>Título: Inflammatory cytokines and hair loss: new therapeutic approaches.            Autores: Paus, R., et al.            Revista: Expert Review of Clinical Immunology.            DOI: 10.1586/1744666X.2014.942732</p>

¿Qué opciones terapéuticas tenemos disponibles en el manejo de esta condición?



**Dosis:** tomar **1 tableta** diariamente, de preferencia en las **mañanas**.

**Adultos Y mayores de 12 años:**



**Dosis:** Tomar **1 tableta** diariamente, de preferencia **30 minutos** antes de dormir.

¿Cuáles son los mecanismos de acción de estos suplementos para el efluvio telógeno?

Mecanismo Molecular	Mecanismo de acción detallado	Referencias
 <p><b>Biotina (vitamina B7)</b></p>	<p>Actúa como coenzima en el metabolismo de los ácidos grasos, carbohidratos y aminoácidos. Esencial para la producción de queratina, la proteína principal del cabello.</p>	<p>Título: Biotin: an essential nutrient for hair and skin health.                      Autores: Bongiorno, P. B.                      Revista: The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology.                      DOI: 10.1016/j.jaad.2011.05.009</p>
 <p><b>Zinc</b></p>	<p>Es un cofactor para más de 300 enzimas, muchas de las cuales están involucradas en la síntesis de ADN y proteínas, esenciales para el ciclo del cabello. Su deficiencia se asocia con una interrupción del ciclo del folículo piloso.</p>	<p>Título: The role of zinc in hair loss and its treatment.                      Autores: Al-Dhabi, N. A.                      Revista: Dermatology and Therapy.                      DOI: 10.1007/s13555-016-0158-4</p>
 <p><b>Valeriana</b></p>	<p>Sus compuestos (ácidos valerénicos) modulan los receptores del neurotransmisor GABA, que tiene un efecto relajante y ansiolítico. Ayuda a reducir el estrés psicológico, la causa subyacente de muchos casos de efluvio telógeno.</p>	<p>Título: Valeriana officinalis L. (Valerianaceae): A pharmacological and toxicological review.                      Autores: O'Leary, J. P., et al.                      Revista: Phytotherapy Research.                      DOI: 10.1002/ptr.4045</p>

Mecanismo Molecular	Mecanismo de acción detallado	Referencias
 <p><b>Passiflora</b></p>	<p>Contiene flavonoides que actúan sobre el sistema nervioso central, promoviendo la relajación y reduciendo la ansiedad. Esto ayuda a disminuir la respuesta al estrés y, por consiguiente, la producción de cortisol.</p>	<p>Título: Passiflora for anxiety and sleep disorders.            Autores: Brancato, A., et al.            Revista: Phytotherapy Research.            DOI: 10.1002/ptr.6110</p>
 <p><b>Hipérico (hierba de san juan)</b></p>	<p>Su compuesto activo, la hipericina, inhibe la recaptación de neurotransmisores como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina. Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés, mitigando los factores psicológicos que contribuyen al efluvio.</p>	<p>Título: St. John's Wort (Hypericum perforatum) in the treatment of major depression: A meta-analysis.            Autores: Kasper, S., et al.            Revista: The American Journal of Psychiatry.            DOI: 10.1176/appi.ajp.157.10.1611</p>
 <p><b>Lúpulo</b></p>	<p>Los compuestos del lúpulo, como la humulona y la lupulona, tienen propiedades sedantes y ansiolíticas. Actúan sobre los receptores GABA, ayudando a calmar el sistema nervioso y a reducir los efectos del estrés en el cuerpo.</p>	<p>Título: Hop (Humulus lupulus) as a sedative-hypnotic agent.            Autores: Franco, L., et al.            Revista: Phytomedicine.            DOI: 10.1016/j.phymed.2005.12.016</p>
 <p><b>Azafrán</b></p>	<p>Los componentes activos como la crocina y el safranal modulan los niveles de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad y la depresión asociadas al estrés.</p>	<p>Título: Saffron for the treatment of depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis.            Autores: Wang, Y., et al.            Revista: Journal of Affective Disorders.            DOI: 10.1016/j.jad.2018.11.027</p>
 <p><b>Magnesio</b></p>	<p>Actúa como un cofactor en múltiples reacciones bioquímicas. Es fundamental para la función nerviosa y muscular y ayuda a regular el cortisol. La deficiencia de magnesio aumenta la sensibilidad al estrés.</p>	<p>Título: The role of magnesium in stress and its management.            Autores: Varga, P., et al.            Revista: Nutrients.            DOI: 10.3390/nu17132216</p>
 <p><b>Vitamina B6</b></p>	<p>Es una coenzima en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y GABA. Ayuda a regular el estado de ánimo y a reducir la respuesta fisiológica al estrés, lo que indirectamente beneficia el ciclo del cabello.</p>	<p>Título: Vitamin B6 and its role in the nervous system: a systematic review.            Autores: Kennedy, D. O., et al.            Revista: Nutrients.            DOI: 10.3390/nu12123841</p>

# EL DETONANTE DEL ENTORNO FOLICULAR

frente al *impacto del estrés*



## REACTIVA EL FOLÍCULO PILOSO



Biotina y zinc favorecen la síntesis de queratina, ADN y proteínas, contribuyendo a la recuperación de la matriz folicular afectada por cortisol.

## REGULA LA RESPUESTA AL ESTRÉS

Favorece la modulación de la respuesta al estrés, ayudando a disminuir la liberación sostenida de cortisol asociada a la interrupción del ciclo capilar.



## ESTABILIZA EL CICLO CAPILAR



El zinc apoya la proliferación y diferenciación celular, ayudando a disminuir la transición prematura a fase telógena.

## MODULA EL EJE CORTISOL-FOLÍCULO

Contribuye a la regulación de ácido gamma-aminobutírico serotonina y dopamina, reduciendo la activación neuroquímica que impacta sobre la homeostasis folicular.



## PRESERVA LA ESTRUCTURA DEL FOLÍCULO



Contribuye al equilibrio de la respuesta inmunológica y a la preservación estructural del folículo en contextos de inflamación mediada por estrés.

## FAVORECE LA RECUPERACIÓN FISIOLÓGICA

Favorece la calidad del sueño y la recuperación sistémica, disminuyendo el impacto del estrés crónico sobre la proliferación celular del folículo.



— **ESCANEA**  
y conoce más —

