LITORALPRESS

Fecha: 08-08-2025
Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
Supl. : Diario Austral Región de Los Ríos
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: La caída capilar no es causalidad

Pág. : 7
Cm2: 144,9

Tiraje: 4.800
Lectoría: 14.400
Favorabilidad: No Definida

Columna

María Isabel Mosqueira
Coach en salud hormonal

La caída capilar no es causalidad

Más del 40% de las mujeres mayores de 40 años experimentan pérdida de densidad capilar. Y aunque muchas lo ocultan tras un corte de pelo o un tratamiento estético, la raíz del problema es mucho más profunda: la perimenopausia y sus efectos hormonales invisibles. ¿Lo sabías?

El descenso progresivo de estrógenos y progesterona debilita el folículo piloso, lo vuelve más fino, quebradizo... y muchas veces irrecuperable si no se trata a tiempo.

Y sí, la imagen importa. Pero más aún importa cómo te sientes cuando te ves. Porque cuando el espejo te devuelve una imagen que no reconoces, el impacto emocional es real.

Como Health Coach especializada en mujeres +40, he acompañado a cientos de mujeres que llegan con la misma frase: "Me estoy quedando sin pelo, y no sé qué hacer".

Por eso hoy hablamos de soluciones concretas. Conversamos con la enfermera y especialista en belleza regenerativa Vanessa Parra, quien nos explica cómo el tratamiento con Plasma Rico en Plaquetas (PRP) está transformando la salud capilar de mujeres que antes sentían que no tenían salida.

Este procedimiento utiliza tu propia sangre para concentrar factores de crecimiento que estimulan el cuero cabelludo, regeneran los folículos y activan la densidad. Los estudios muestran que, en etapas tempranas, el 70% de las mujeres logran recuperar hasta un 60% del volumen capilar.

Pero cuidado: no es milagroso. Requiere evaluación médica, varias sesiones, compromiso contigo misma y una mirada integral.

La caída de pelo puede tener también causas como estrés, déficit nutricional, alteraciones tiroideas o genética. El momento es ahora: ¿Notas que tu pelo se afina y pierde volumen? ¿Te genera ansiedad peinarte o verte al espejo? ¿Sientes que tu imagen ya no te representa? No normalices lo que sí tiene solución. Procuparte de ti no es un lujo. Es tu nuevo comienzo.