

Cuestionario orientativo sobre caída del cabello

Para completar antes de una valoración médica

Este cuestionario no diagnostica una alopecia. Sirve para ordenar los síntomas y antecedentes que pueden ser útiles durante la consulta. Las respuestas deben interpretarse junto con la historia clínica, la exploración del cuero cabelludo y, cuando esté indicado, la tricoscopia u otras pruebas.

1. ¿Qué es lo que has notado principalmente?

- ☐ Más cabello de lo habitual al lavarlo, cepillarlo o en la almohada
- ☐ Menor densidad o sensación de tener menos cantidad de cabello
- ☐ Una zona concreta que parece tener menos pelo
- ☐ Cambio en la línea de implantación del cabello
- ☐ Cabello más fino, frágil o que se rompe con facilidad
- ☐ No sabría definirlo con claridad

2. ¿Desde cuándo lo notas?

- ☐ Menos de 3 meses
- ☐ Entre 3 y 6 meses
- ☐ Entre 6 y 12 meses
- ☐ Más de un año
- ☐ Va por temporadas

3. ¿Cómo comenzó?

- ☐ De forma bastante repentina
- ☐ De manera progresiva
- ☐ Después de un periodo de enfermedad, fiebre o intervención
- ☐ Después de una etapa de estrés importante
- ☐ Después de una pérdida de peso o cambio de alimentación
- ☐ Coincidiendo con cambios hormonales o posparto
- ☐ No encuentro un desencadenante claro

4. ¿Notas molestias en el cuero cabelludo?

- ☐ Picor
- ☐ Escozor o sensación de quemazón
- ☐ Dolor o sensibilidad
- ☐ Descamación
- ☐ Enrojecimiento
- ☐ Granitos o lesiones
- ☐ Ninguna

5. ¿Has observado cambios en otras zonas con pelo?

- ☐ Cejas
- ☐ Pestañas
- ☐ Barba o vello corporal
- ☐ No

6. En los últimos meses, ¿ha ocurrido alguna de estas situaciones?

- ☐ Enfermedad o infección importante
- ☐ Cirugía o ingreso hospitalario
- ☐ Pérdida rápida de peso
- ☐ Cambio importante de alimentación
- ☐ Inicio, suspensión o modificación de medicación
- ☐ Embarazo, posparto o cambios hormonales
- ☐ Estrés físico o emocional intenso
- ☐ Ninguna de las anteriores

7. ¿Utilizas con frecuencia alguno de estos hábitos?

- ☐ Peinados muy tirantes
- ☐ Extensiones o sistemas de fijación
- ☐ Tratamientos químicos frecuentes
- ☐ Uso habitual de calor intenso
- ☐ Ninguno

8. ¿Existen antecedentes familiares de pérdida de densidad o alopecia?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No lo sé

9. ¿Tienes alguna enfermedad conocida o tratamiento habitual que consideres relevante?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Prefiero comentarlo directamente en consulta

10. ¿Qué te preocupa más en este momento?

- ☐ La cantidad de cabello que se cae
- ☐ La pérdida de densidad
- ☐ Que el problema siga avanzando
- ☐ Una zona concreta
- ☐ Las molestias del cuero cabelludo
- ☐ No saber por qué está ocurriendo

¿Qué ocurre después?

No obtendrás un “resultado” automático. Tus respuestas sirven como punto de partida para una valoración médica individualizada. En consulta se revisará el patrón de caída, los antecedentes, el cuero cabelludo y la necesidad de pruebas complementarias.

Si la caída es persistente, progresiva, deja zonas visibles sin cabello o se acompaña de dolor, inflamación, descamación intensa u otros síntomas, conviene realizar una valoración médica.

Dra. Lidia Ojeda Lores

Medicina de Familia · Medicina Estética

Documento informativo y orientativo. No sustituye una consulta médica ni permite establecer un diagnóstico o indicar un tratamiento.

Centro sanitario / N.I.C.A.: 59783