

Información sobre el cabello y el vello:

Guía sobre el crecimiento,
la caída y la depilación del
cabello y el vello



Información sobre el cabello y el vello: Guía sobre el crecimiento, la caída y la depilación del cabello y el vello

Sabemos que el cabello puede ser un detalle problemático o una fuente de alegría en la vida de una persona trans o de género diverso. Esta guía cubre la caída del cabello y el vello en personas con diferentes identidades de género, así como la depilación para la afirmación del género y en relación con las cirugías de afirmación del género.

Crédito de la imagen: The Gender Spectrum Collection



**Esta guía se divide en
tres secciones principales**

Sección 1: Caída de cabello en la coronilla y la línea de nacimiento del cabello

Sección 2: Crecimiento insuficiente y engrosamiento del vello corporal y facial

Sección 3: Depilación

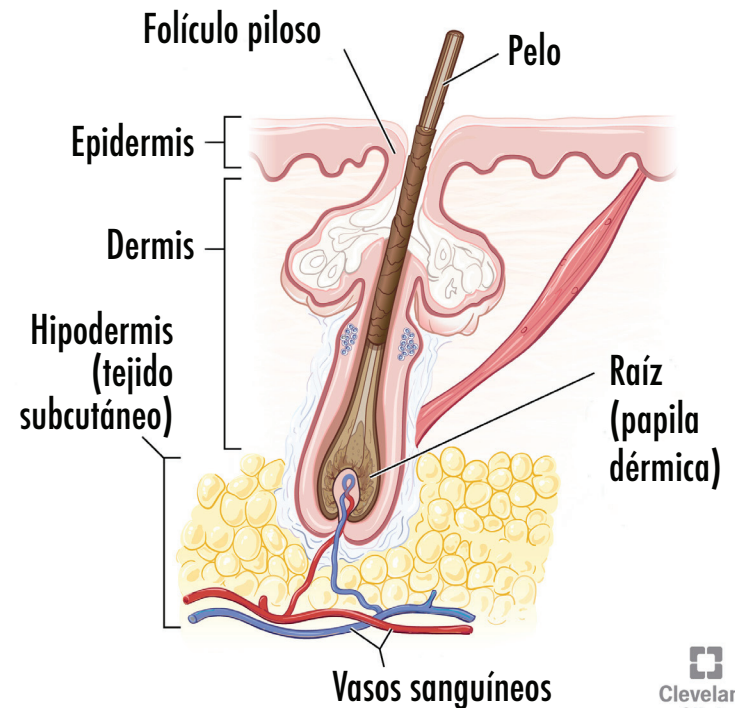
Definiciones

Hormonas endógenas: hormonas que el cuerpo produce de forma natural.

Alopecia: ausencia parcial o total de vello en ciertas partes del cuerpo.

Folículo piloso: estructura en forma de tubo (poro) que rodea la raíz y la hebra de un cabello. El folículo produce un mechón de pelo.

Folículo piloso



Cleveland
Clinic
©2022

Crédito de la imagen: Cleveland Clinic
<https://my.clevelandclinic.org/health/body/23435-hair-follicle>

Efectos generales en el vello del tratamiento hormonal con estrógenos

Los efectos no permanentes del estrógeno como tratamiento hormonal son que el vello facial y corporal puede volverse más suave y claro y puede crecer más lentamente, pero no desaparece sólo con el estrógeno. La caída de cabello en las sienes y la coronilla o parte superior de la cabeza (alopecia androgénica) puede frenarse o detenerse, pero por lo general el cabello no vuelve a crecer.

Efectos generales en el vello del tratamiento hormonal con testosterona

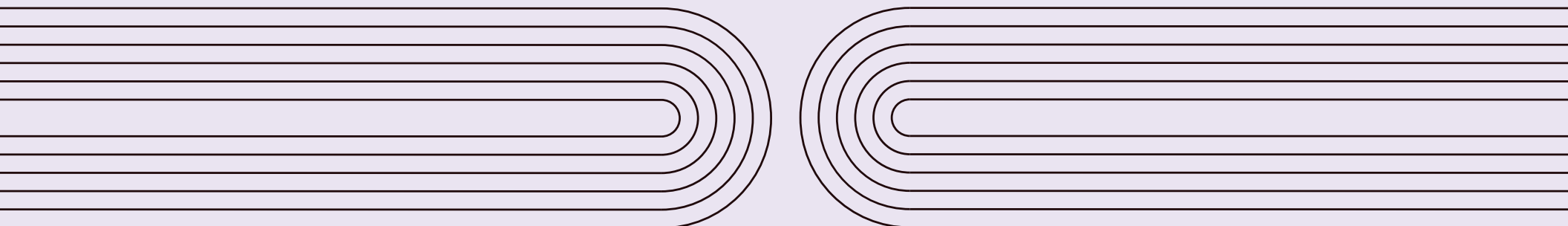
Los efectos permanentes del tratamiento hormonal con testosterona son el crecimiento, engrosamiento y oscurecimiento del vello corporal; el crecimiento del vello facial, incluso la barba y el bigote; y la potencial caída del cabello en las sienes y la coronilla o parte superior de la cabeza (alopecia androgénica) con la posibilidad de calvicie completa. Esto puede ser similar a —y puede ser influido por— los patrones de cabello de los hombres cisgénero de su familia. Sin embargo, algunas personas notan que esta forma de caída del cabello es más común en quienes toman testosterona.

Sección 1: Caída de cabello en la coronilla y la línea de nacimiento del cabello

La caída de cabello en la coronilla y la línea de nacimiento del cabello, también llamada calvicie de patrón masculino o alopecia androgénica, puede ser provocada por las hormonas endógenas que el cuerpo de una persona produce de forma natural o por la testosterona de afirmación del género. Este tipo de caída del cabello es genético y se hereda de familiares.

Por qué ocurre

En las personas cuyas hormonas sexuales endógenas son predominantemente testosterona o que reciben testosterona como afirmación del género, la caída del cabello en la coronilla y en la línea de nacimiento del cabello ocurre porque una enzima llamada 5-alfa reductasa convierte la testosterona en dihidrotestosterona (DHT). La DHT se une a receptores en los folículos pilosos y los encoge, y esto lleva a la calvicie.



Opciones de tratamiento

Hay opciones de tratamiento para evitar este tipo de caída del cabello, para detener su progresión y para promover el crecimiento del cabello después de que se ha caído.

Medicamentos orales

Inhibidores de la 5 alfa-reductasa: *Finasterida, dutasterida*

Estos medicamentos se toman diariamente para suprimir la enzima que convierte la testosterona en DHT.

Minoxidil

El minoxidil estimula el crecimiento del pelo dejando que llegue más oxígeno, sangre y nutrientes a los folículos pilosos. El efecto del minoxidil puede tardar varios meses en notarse. Consulte con su profesional de la salud los riesgos y beneficios del minoxidil oral como opción de medicación.

Trasplante de cabello

En los trasplantes de cabello, los cirujanos plásticos extraen folículos pilosos de las partes del cuero cabelludo con cabello, y los colocan en las partes con calvicie. Los trasplantes de cabello pueden ser costosos y el cabello nuevo puede tardar varios meses en crecer.

Medicamentos tópicos

Minoxidil

Este medicamento se aplica al cuero cabelludo y lo puede recetar un profesional de la salud o se puede conseguir sin receta en muchas farmacias. El minoxidil estimula el crecimiento del pelo dejando que llegue más oxígeno, sangre y nutrientes a los folículos pilosos. El efecto del minoxidil puede tardar varios meses en notarse.

Cetoconazol

Aunque no es la primera opción para tratar la caída del cabello, algunos estudios respaldan el uso del champú de cetoconazol para estimular su crecimiento.

Tratamiento con láser

Se ha demostrado que el tratamiento con luz de baja intensidad detiene la caída del cabello al estimular la actividad celular en los tejidos del cuero cabelludo.

Opciones de tratamiento

Las siguientes opciones **por cuenta propia** no están necesariamente respaldadas por la investigación, pero pueden ser una opción más accesible para probar y pueden ser especialmente eficaces si se combinan con medicación.

Microagujas

El método de microagujas (*microneedling* en inglés) utiliza varias agujas finas para hacer orificios pequeños en la capa superior de la piel. Esto estimula a las células madre del cuero cabelludo e induce la activación de los factores de crecimiento.

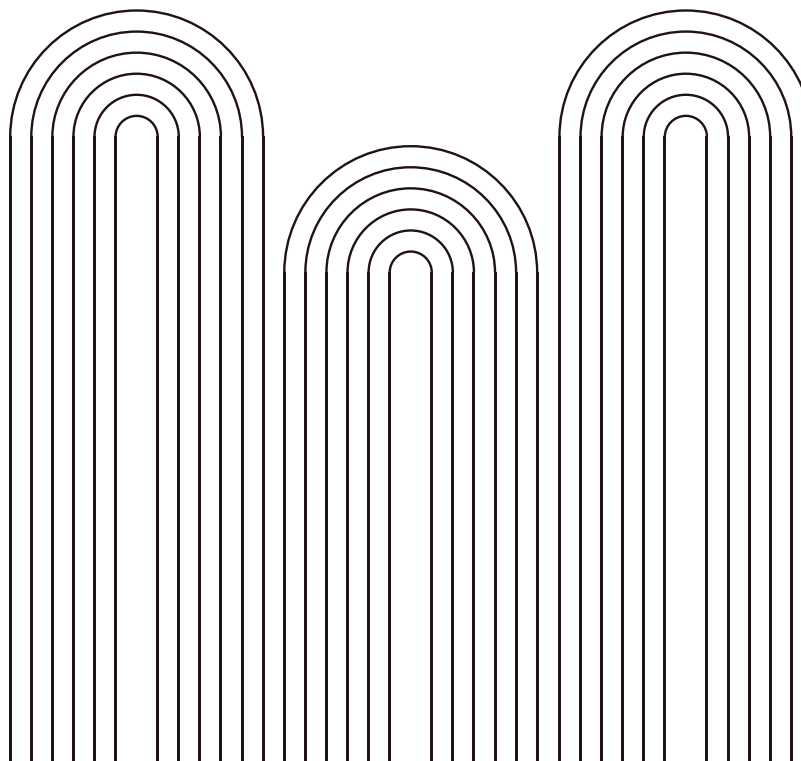
Puede realizarlo un dermatólogo o se puede hacer en el hogar con un kit de microagujas o un rodillo Derma Roller. Los rodillos Derma Roller se venden en muchas farmacias.

Suplementos

Las vitaminas y los minerales juegan un papel importante en el desarrollo de los folículos pilosos, y los suplementos que contribuyen a este desarrollo pueden promover el crecimiento del cabello. Una dieta saludable y equilibrada contribuye a la salud del cabello y a los niveles generales de micronutrientes en el cuerpo. La vitamina D, la vitamina C, el hierro, el zinc, la riboflavina (B2), el selenio, el ácido fólico, la vitamina B12, la vitamina E y la biotina (B7) son importantes para la salud del cabello, pero la investigación no confirma que añadir estos suplementos a la dieta contribuya a su crecimiento.

Pelucas y sistemas de cabello

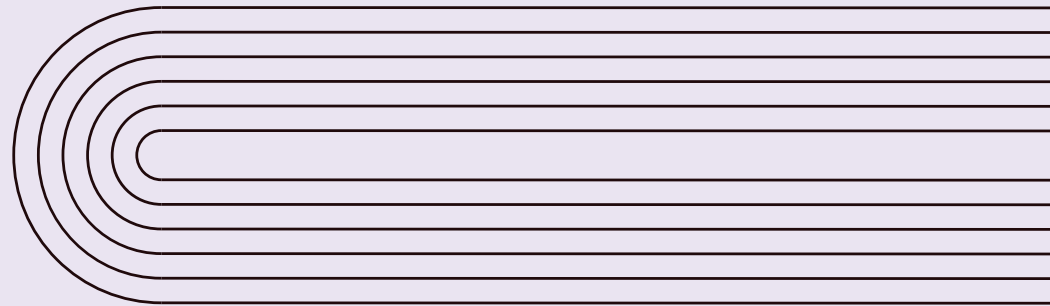
Las pelucas y los sistemas de cabello pueden ofrecerles una estética afirmadora no médica a muchas personas. Se pueden conseguir en tiendas de pelucas y sistemas de cabello, y en peluquerías o salones de belleza. Los sistemas tienen cabello sintético o real fijado a un material de base, que luego se adhiere a la cabeza con un adhesivo seguro para la piel.



Sección 2: Cómo promover el crecimiento o engrosamiento del vello corporal y facial

Por qué ocurre

Todas las personas tienen diferentes niveles basales de hormonas endógenas, y cada cuerpo responde de forma diferente al tratamiento hormonal. Esto causa variaciones en características como el crecimiento del vello facial y corporal que pueden ser afirmadoras. Tal vez quieras más crecimiento del vello como afirmación, y es en eso que las opciones siguientes pueden ayudarte.



Opciones de tratamiento

Medicamentos

Si tomas testosterona, puedes hablar de tus niveles y de tu dosis de testosterona con tu profesional de la salud. Si tus niveles están en el lado bajo, aumentar la dosis de testosterona que tomas puede engrosarte el vello de la cara, el cuello y el cuerpo (axilas, piernas, brazos e ingles).

El minoxidil es un medicamento tópico que se aplica a la piel en las partes donde deseas que te crezca vello. También existe una formulación oral que se toma diariamente. Este medicamento se ha probado y se ha comprobado su eficacia para el crecimiento del vello en la coronilla, la barba y las cejas. El minoxidil estimula el crecimiento del cabello dejando que llegue más oxígeno, sangre y nutrientes a los folículos pilosos. El efecto del minoxidil puede tardar varios meses en notarse. Pregúntale a tu profesional de la salud si el minoxidil oral es una opción de medicación para ti.

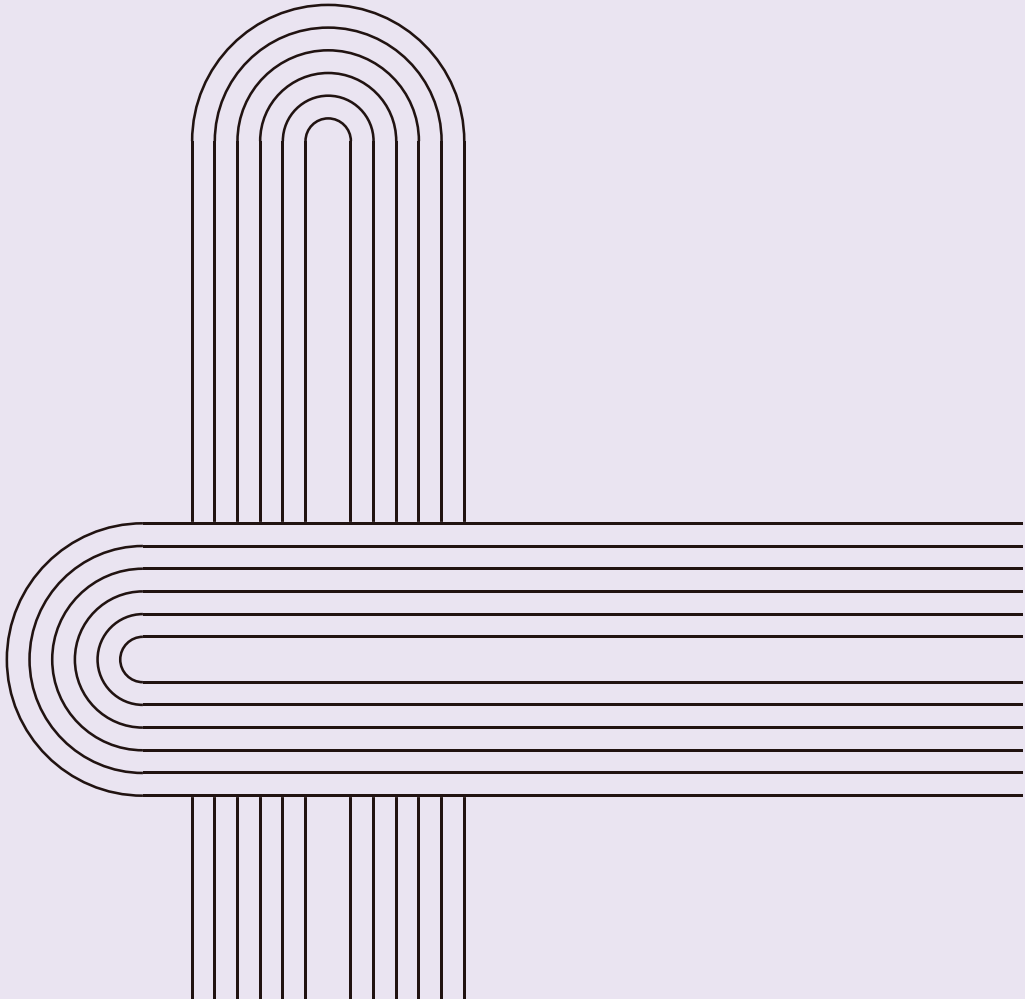
El minoxidil tópico puede ser recetado por un médico de atención primaria o por un dermatólogo y se consigue sin receta en muchas farmacias.

Terapia con láser

La terapia con láser de baja intensidad ha sido respaldada como modalidad nueva y segura para estimular el crecimiento del cabello con uso de dispositivos en personas con alopecia androgénica. Es una opción de tratamiento no invasiva, segura y potencialmente eficaz.



Crédito de la imagen: The Gender Spectrum Collection



Opciones de tratamiento

Trasplantes de barba y bigote

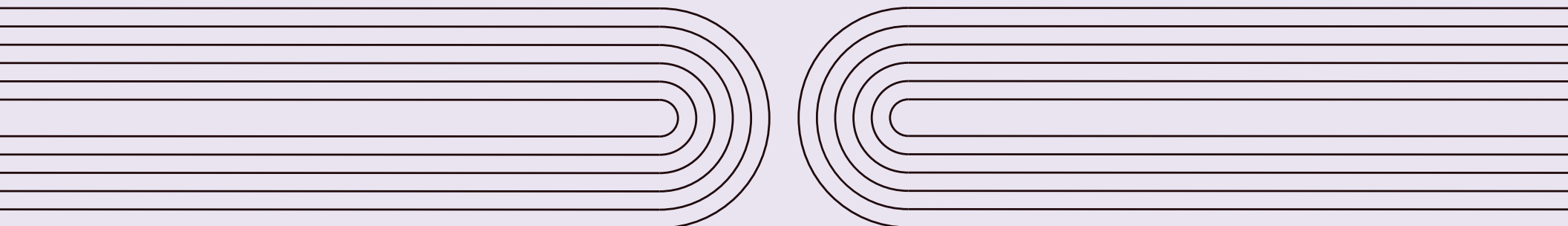
Los trasplantes se hacen para corregir las partes de la cara con poca densidad de vello y para mejorar estéticamente el vello facial preexistente. La técnica quirúrgica consiste en recoger unidades foliculares de cuero cabelludo para injertarlas en hendiduras prefabricadas o mediante el método de pegar y colocar. Para acceder a trasplantes de barba y bigote, busca consultorios o departamentos de cirugía plástica cerca de tu domicilio. Si buscas “Dónde hacerse un trasplante de barba en [tu zona]” en Internet, encontrarás unos cuantos resultados. El seguro probablemente no cubra el costo de un trasplante de barba y bigote, y el procedimiento puede ser costoso.

Suplementos

Las vitaminas y los minerales juegan un papel importante en el desarrollo de los folículos pilosos, y los suplementos que contribuyen a este desarrollo pueden promover el crecimiento del cabello. Una dieta saludable y equilibrada contribuye a la salud del cabello y a mantener los niveles generales de micronutrientes en el cuerpo. Las vitaminas D y C, el hierro, el zinc, la riboflavina (B2), el selenio, el ácido fólico, la vitamina B12, la vitamina E y biotina (B7) son importantes para la salud del cabello, pero la investigación no confirma que añadir estos suplementos a la dieta favorezca su crecimiento.

Sección 3: Eliminación del vello

La depilación para la afirmación de género puede incluir todas las partes del cuerpo: la cara, el cuello, el cuerpo y la región genital. En la página siguiente se explican los diferentes tipos de depilación, y consideraciones sobre qué esperar de las hormonas, opciones de tratamiento y cobertura del seguro.



Tipos de depilación

Láser

En la depilación con láser, el láser emite un haz de luz que es absorbida por el pigmento del vello (la melanina). El láser es más eficaz cuando el vello es mucho más oscuro que el tono de piel de la persona. La energía luminosa se convierte en calor que daña al folículo piloso. Este daño inhibe o retrasa el crecimiento futuro del vello. Para la eliminación inicial del vello, se necesitan varios tratamientos con láser y pueden hacer falta tratamientos de mantenimiento. El tono de la piel y el color del vello pueden dificultar la depilación con láser.

Importante: Para evitar la despigmentación de la piel más oscura, hay que encontrar un profesional de depilación con láser que utilice un láser YAG.

Electrólisis

Un electrólogo capacitado inserta un alambre fino en el folículo piloso debajo de la superficie de la piel. Una corriente eléctrica de bajo nivel se desplaza por el cable hasta el fondo del folículo y destruye la raíz del pelo. El pelo no puede volver a crecer en el lugar del folículo destruido. La electrólisis es la única forma reconocida de depilación permanente. El proceso de electrólisis puede ser incómodo y puede requerir varias sesiones dependiendo de la ubicación y la densidad de los folículos.



Crédito de la imagen: The Gender Spectrum Collection

Esríbele al Equipo de Salud Trans de Fenway Health a transhealth@fenwayhealth.org para obtener una lista de servicios de depilación en la zona de Boston.

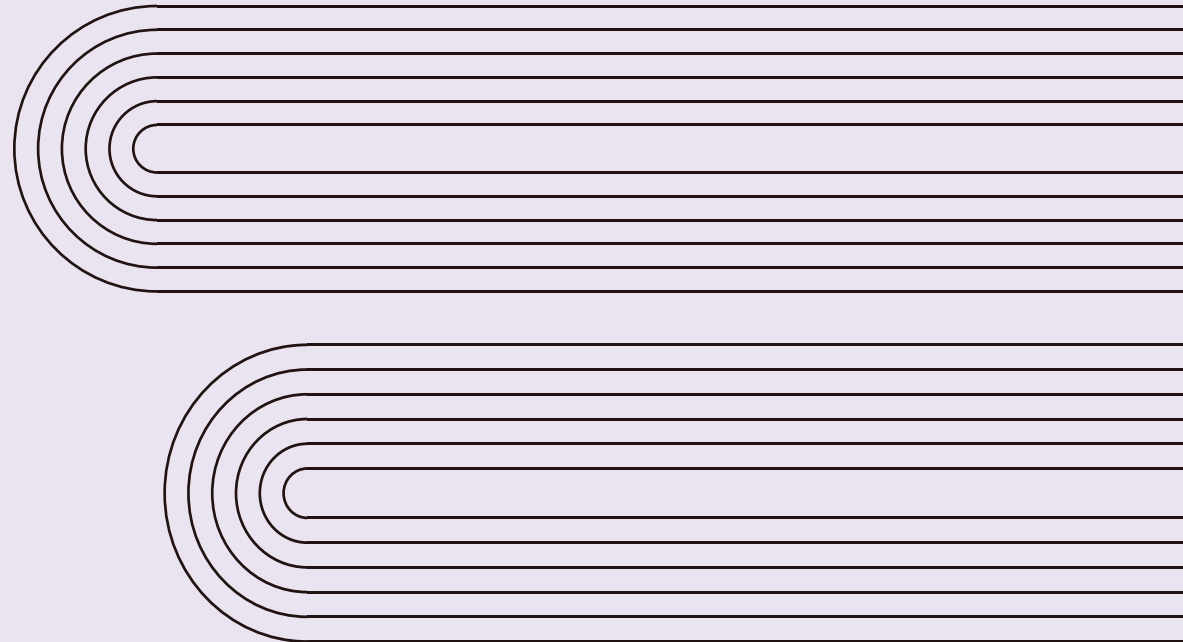
Tipos de depilación

Considera estas opciones de depilación por cuenta propia como primer paso de afirmación del género. Estas opciones no se deben utilizar en preparación para una cirugía de afirmación del género en la parte inferior del cuerpo. Consulta con tu dermatólogo cuál es la mejor opción de depilación por cuenta propia para ti, especialmente si tomas medicamentos para el acné.

Otras formas de depilación por cuenta propia

- ◆ Rasurado
- ◆ Depilación con cera
- ◆ Depilación con azúcar
- ◆ Pinzas de depilar
- ◆ Dispositivos de depilación con láser para el hogar
- ◆ Recortar

Importante: Considera saltarte sesiones o rutinas de depilación si tienes llagas abiertas, sarpullidos, moretones, hinchazón quemaduras de sol o herpes labial.





Depilación en la cara, el cuello o el cuerpo

Consideraciones sobre el seguro

Algunos planes de seguros cubren la depilación de la cara, el cuello o el cuerpo, pero muchos planes y compañías de seguros no la cubren a menos que esté relacionada con una cirugía de afirmación del género de la parte inferior del cuerpo. Puedes averiguar qué cubre tu póliza consultando las normas de necesidad médica para la atención afirmadora del género de tu plan de seguros. Puedes encontrar esta información en línea en el portal de servicios a miembros o llamando al número que figura en la parte de atrás de tu tarjeta.

Si tu compañía de seguros cubre la depilación de la cara, el cuello o el cuerpo, tal vez necesites un referido y una carta de tu profesional de la salud o terapeuta para confirmar que cumples con sus criterios.

Importante: La cobertura de la electrólisis por los seguros sigue siendo un desafío por las barreras legales y administrativas que enfrentan los electrólogos para facturar. La cobertura del seguro es más fácil de conseguir para el tratamiento con láser.

Tal vez tengas que pagar la depilación **de tu bolsillo** y luego presentar reclamaciones de reembolso a tu compañía de seguros. Si deseas una superfactura, debes comunicarte con tu proveedor de servicios de depilación de antemano.

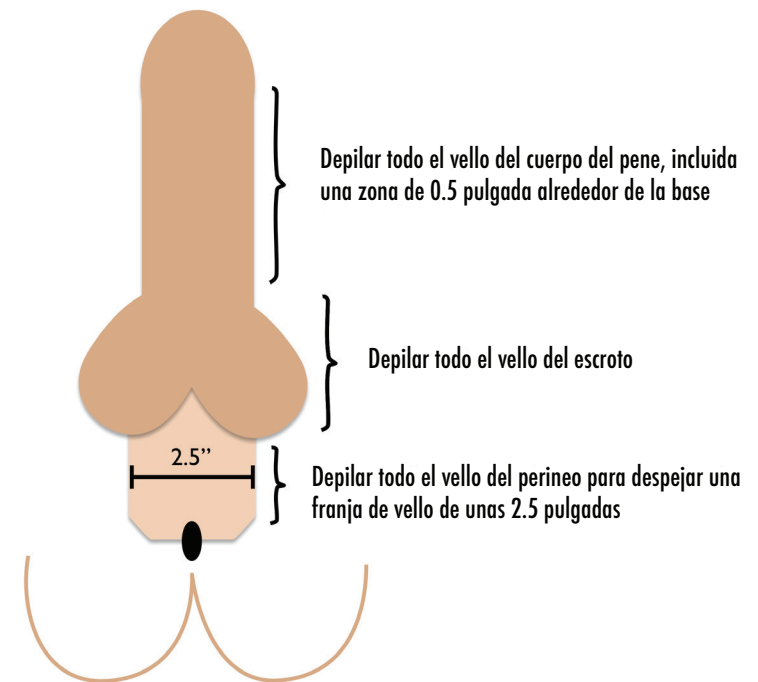
Puedes escribirle al Equipo de Salud Trans de Fenway Health a transhealth@fenwayhealth.org para obtener una lista de proveedores de servicios de depilación con y sin seguro en el área de Boston.

Depilación para la cirugía de la parte inferior del cuerpo

Las personas que se someten a una vaginoplastia de inversión peneana pueden necesitar una depilación permanente del pene y el escroto porque este tejido se utiliza para revestir el canal vaginal. El vello que no se elimina antes de la cirugía puede causar problemas en el futuro. Consulta con tu cirujano la necesidad de depilación para otros procedimientos genitales, y pídele más recursos e información sobre tus necesidades específicas. En raras ocasiones, puede ser necesaria una depilación postoperatoria de la neovagina. Si esto te preocupa, habla con tu cirujano y tu electrólogo sobre los riesgos de la depilación postoperatoria de la neovagina.

La depilación permanente se realiza mediante electrólisis o con láser, y puedes tardar un año o más en estar lista para el procedimiento. Si puedes costear la depilación, iniciar este proceso puede disminuir el tiempo de espera para la cirugía. Puedes escribir a transhealth@fenwayhealth.org para pedir una lista de proveedores de servicios de depilación en la región de Boston.

Importante: Las opciones de depilación por cuenta propia no se deben utilizar en preparación para una cirugía de la parte inferior del cuerpo. La depilación puede no ser necesaria para una faloplastia o una metoidioplastia. Para obtener información adicional, consulta con tu cirujano.



Crédito de la imagen: Boston Medical Center GenderCare Center

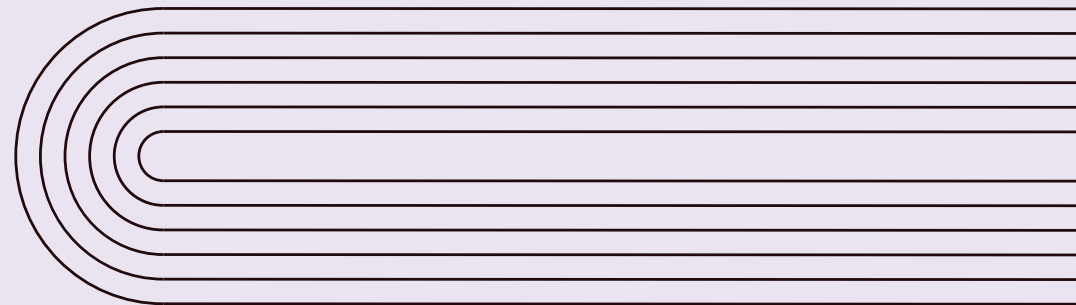
Cobertura del seguro de la depilación para la cirugía de la parte inferior del cuerpo

Tu compañía de seguros podría requerir documentación de la aprobación previa por un seguro de la cirugía de la parte inferior del cuerpo para cubrir también la depilación relacionada con la vaginoplastia. Debes hablar con la oficina de tu cirujano sobre cómo obtener autorización para la cirugía y la depilación.

Opciones económicas de depilación y ayuda financiera sin seguro

Las escuelas locales de electrología son una opción excelente de depilación a un costo más bajo. Otras microbecas que pueden ayudar a cubrir el costo de la depilación y de otros gastos relacionados con la afirmación del género son:

- ◆ Electrolysis Support Fund
- ◆ Trans Empowerment Project
- ◆ Jim Collins Foundation
- ◆ Trans United with Family and Friends
- ◆ TransMission
- ◆ American Trans Resource Hub
- ◆ GenderBands



Fuentes

Dhurat R, Sukesh MS, Avhad G, Dandale A, Pal A, Pund P. A Randomized Evaluator Blinded Study of Effect of Microneedling in Androgenetic Alopecia: A Pilot Study. *International Journal of Trichology*. 2013;5(1):6. doi:10.4103/0974-7753.114700

Ho CH, Sood T, Zito PM. Androgenetic Alopecia. In: *StatPearls*. StatPearls Publishing; 2024. Accessed December 3, 2024. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430924/>

Dua K, Verma V, Dua A. Beard and Moustache Reconstruction. *Indian J Plast Surg*. 2021;54(4):483-488. doi:10.1055/s-0041-1739248

Ustuner ET. Cause of Androgenic Alopecia: Crux of the Matter. *Plastic and Reconstructive Surgery - Global Open*. 2013;1(7):e64. doi:10.1097/GOX.0000000000000005

Ingprasert S, Tanglertsampan C, Tangphianphan N, Reanmanee C. Efficacy and safety of minoxidil 3% lotion for beard enhancement: A randomized, double-masked, placebo-controlled study. *J Dermatol*. 2016;43(8):968-969. doi:10.1111/1346-8138.13312

Pillai JK, Mysore V. Role of Low-Level Light Therapy (LLLT) in Androgenetic Alopecia. *J Cutan Aesthet Surg*. --;14(4):385-391. doi:10.4103/JCAS.JCAS_218_20

Fields JR, Vonu PM, Monir RL, Schoch JJ. Topical ketoconazole for the treatment of androgenetic alopecia: A systematic review. *Dermatologic Therapy*. 2020;33(1):e13202. doi:10.1111/dth.13202