

GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: CALVICIE MASCULINA

¿QUÉ ES LA CALVICIE?

- Es la pérdida progresiva de cabello, especialmente en el cuero cabelludo, asociada comúnmente a factores hormonales, genéticos y nutricionales.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA CALVICIE?

- - Retroceso de la línea capilar
- - Adelgazamiento del cabello
- - Aparición de entradas
- - Caída difusa en la coronilla

ESTADÍSTICA POR EDADES PARA LA CALVICIE

- - 25% de hombres antes de los 30 años
- - 50% de hombres antes de los 50 años
- - 65% después de los 60 años

¿CÓMO AFECTA LA CALVICIE AL HOMBRE?

- - Pérdida de autoestima
- - Inseguridad en relaciones
- - Estrés emocional
- - Impacto en imagen corporal

FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR CALVICIE

- - Predisposición genética
- - Alteraciones hormonales (DHT)
- - Déficits nutricionales (zinc, biotina, hierro)
- - Estrés crónico
- - Enfermedades tiroideas



TIPOS DE CALVICIE

- - Androgenética (hereditaria)
- - Areata (autoinmune)
- - Difusa (estrés, deficiencias)
- - Cicatricial (inflamación o infección)



¿POR QUÉ LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS NO FUNCIONAN Y SUS EFECTOS COLATERALES?

- - Minoxidil: solo efecto temporal, irritación
- - Finasteride: disfunción sexual, ginecomastia
- - No abordan la raíz nutricional ni el entorno hormonal global



ÚLTIMOS AVANCES EN NUTRICIÓN Y FITOTERAPIA

- - Combinación de zinc, vitamina D3, biotina y colágeno
- - Fitoterapia con Serenoa repens, romero, maca y ortiga
- - Resultados clínicos en densidad capilar y ciclo folicular



TRATAMIENTOS CON NUTRIENTES

- • Zinc (30 mg/día)
- • Vitamina D3 (2000-4000 UI/día)
- • Biotina (5000 mcg/día)
- • Silicio orgánico (20-30 mg/día)
- • Aminoácidos azufrados: metionina y cisteína



TRATAMIENTOS CON FITOTERAPIA

- • Serenoa repens (320 mg/día): inhibe la DHT
- • Maca andina (3000 mg/día): modulador hormonal
- • Extracto de ortiga (500 mg/día): antiinflamatorio
- • Romero (aceite esencial y extracto oral): vasodilatador
- • Ginkgo biloba (60-120 mg/día): mejora microcirculación capilar



RECOMENDACIONES Y ESTILO DE VIDA

- - Dormir 7-8 horas
- - Alimentación rica en vegetales, grasas saludables y proteína
- - No fumar
- - Reducir estrés

- - Masajes capilares y cepillado diario

Esquema Terapéutico Integrado: Nutrientes + Fitoterapia

Tipo	Sustancia o Planta	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento
Nutriente	Zinc	30 mg/día	12 semanas
Nutriente	Vitamina D3	2000-4000 UI/día	16 semanas
Nutriente	Biotina	5000 mcg/día	12 semanas
Nutriente	Silicio orgánico	20 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Serenoa repens	320 mg/día	16 semanas
Fitoterapia	Maca andina	3000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Ortiga	500 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Romero	Extracto 300 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Ginkgo biloba	60-120 mg/día	16 semanas