

EBOOK

Una guía para entender tu caída desde adentro.

¿Por qué se cae el pelo?

ILEV

ROUTINE

VIVER HABITENT 居住 ПРЯМОЙ ЭФИР ABITARE 住む EN VIU ŽIVĚ VIVIR LIVE

Ubícate dentro de este ebook

	Pag
Presentación	03
Datos curiosos sobre la caída del pelo	04
Guía para iniciar la lectura	06
Capítulo 1: El Estrés	09
Capítulo 2: Las hormonas	18
Capítulo 3: Herencia	28
Capítulo 4: Otras causas de la caída	37
Capítulo 5: Tipos de alopecia	49
Cierre	57

Si estás buscando las respuestas...

Tu pelo tiene algo que contarte

La caída del cabello no siempre avisa.

Este ebook nace de muchas conversaciones reales. De cada persona que nos ha dicho:

“me da miedo quedarme pelada”

“no quiero que se me noten más las entradas”

“ver pelos en la almohada me bajó la autoestima”

“siento que haga lo que haga, no va a mejorar”

Aquí no vas a encontrar promesas mágicas, pero sí información clara, actualizada y, sobre todo, explicada con cariño.

Todo explicado sin tecnicismos. Con ejemplos. Con empatía.

Porque el conocimiento da calma.

Y porque, aunque hoy sientas que perdiste el control, entender lo que te pasa puede ser el primer paso para recuperarlo.

Tómate tu tiempo. Léelo como quien conversa con alguien que ya ha pasado por ahí.

Y si algo te hace sentido... que sea el punto de partida para cuidarte como mereces.

Daniela Caraboni
ILEV Routine

Ella
es Dani



ILEV
ROUTINE

Soy la fundadora de **ILEV Routine**, una marca chilena de salud capilar que nace en 2022 después de mi experiencia con la caída y el cuidado del cabello.

Desde entonces buscamos el punto de encuentro entre la ciencia y las experiencias reales.

El resultado ha sido fórmulas únicas y multibeneficios para **recuperar el ciclo capilar, de adentro hacia afuera.**

VIVER HABITENT 居住 ПРЯМОЙ ЭФИР ABITARE 住む EN VIU ŽIVĚ VIVIR LIVE

Antes de pasar a lo más teórico

Veamos los datos más curiosos sobre la caída

*Léelos todos para evitar
mitos y confusiones*



Hay personas que pierden hasta 200 pelos al día y eso no siempre es señal de que algo esté mal.



Cada pelo tiene su propio ciclo, por eso no todos crecen ni se caen al mismo tiempo.



El cabello no es prioridad para el cuerpo, si faltan nutrientes o energía, el pelo será de lo primero que se debilite.



Un nuevo pelo en crecimiento puede empujar al anterior y provocar su caída, aunque todo esté funcionando bien.



La fase de caída puede durar entre 2 y 4 meses, pero si se extiende más, vale la pena observar más a fondo.



Un mismo folículo puede pasar hasta 7 años antes de repetir una nueva fase de caída.



Caída no siempre significa pérdida de pelo, muchas veces es parte natural del recambio capilar.



Lavarse el pelo todos los días no causa daño ni hace que el cabello se caiga más o crezca más rápido.



La caída y la pérdida capilar son diferentes y determinantes a la hora de prevenir



Usar gorros no produce caída ni te deja pelado, ese es solo un mito.



Si tu pérdida capilar se ve así, estás en una etapa avanzada, busca apoyo especializado con un tricólogo o dermatólogo.



Ahora si, orientemos tu lectura

No queremos confundirte o abrumarte

Así que... te proponemos responder estas preguntas para poder guiarte mucho mejor por el contenido de este ebook.

“No se bien a que se debe, un doc m dijo estrés otro alopecia androgénica,”



Empecemos por aquí

La mayoría de los casos debería leer al menos 2 capítulos de este ebook, para saber cuáles serían esos 2 capítulos mínimos que queremos recomendarte, **debes contestar dos simples preguntas y seguir las recomendaciones según tu caso.**

Primera pregunta

¿Qué caso describe mejor tu experiencia?

La caída comenzó tras un evento estresante, crisis emocional, duelo, enfermedad o sobrecarga.

Lee el Capítulo 1 ↓

Página 9 ↓

La caída apareció sin cambios evidentes, pero sospechas de desbalance hormonal: posparto, menopausia, alteraciones menstruales, tiroides, SOP.

Lee el Capítulo 2 ↓

Página 18 ↓

Notas adelgazamiento progresivo, entradas, coronilla o ensanchamiento de la raya, con antecedentes familiares.

Lee el Capítulo 3 ↓

Página 28 ↓

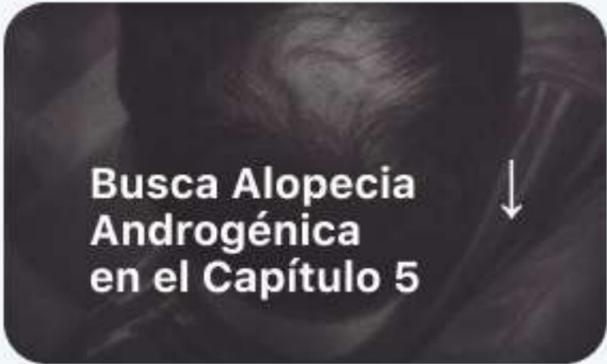
La caída es persistente, sin causa clara, y puede estar relacionada con alimentación, déficit nutricional, condiciones médicas o uso de productos agresivos.

Lee el Capítulo 4 ↓

Página 37 ↓

Segunda pregunta

¿Cómo luce tu tipo de caída o pérdida?



Busca Alopecia Androgénica en el Capítulo 5

Adelgazamiento progresivo en entradas, coronilla o en la partidura.

Página 49



Busca Alopecia Areata en el Capítulo 5

Parches redondos y lisos sin pelo.

Página 50



Busca Alopecia Difusa en el Capítulo 5

La pérdida de densidad se ve generalizada, se ve el cuero cabelludo.

Página 50



Busca Efluvio Telógeno en el Capítulo 5

Caída abundante, sin patrón pero con menos densidad capilar.

Página 51



Busca Alopecia Cicatricial en el Capítulo 5

Zonas específicas muy despobladas donde el cabello no vuelve a crecer.

Página 51

Capítulo 1

El estrés también se nota en el pelo

Esta historia no tiene excepción. Muchas personas dudan del impacto del estrés... hasta que lo ven en el espejo.

“Dos meses después, me peinaba y me quedaba el pelo en la mano”

Cuando el pelo se cae por estrés, no es solo cuestión de “relajarse” o “dejar de pensar tanto”.

El cuerpo responde a lo que siente, y eso puede afectar tu cabello sin que sea algo complicado o raro.

No sientas culpa; con un poco de apoyo y cuidado, la situación se vuelve reversible.





¿Cómo saber si tu caída es por estrés?



¿Tu caída empezó 1 o 2 meses después de una crisis?



¿No hay zonas peladas, pero sí menos volumen general?



¿Sientes el pelo más fino, más débil?



¿También tienes insomnio, ansiedad o te cuesta concentrarte?

Si dijiste que sí a 2 o más... puede ser un camino largo, pero con pequeños ajustes podrás cobrar grandes resultados.



Caso real

“Te juro que fue después del despido”



No siempre podemos evitar los momentos difíciles y es normal que la mente se llene de preguntas y temores cuando la caída del cabello aparece tras un momento difícil.

La incertidumbre sobre si el pelo volverá, cuánto durará esto o si hay algo más grave detrás puede ser abrumadora.

Permítete sentir esa preocupación, pero no dejes que te paralice: la calma y la claridad son aliadas para entender lo que te pasa y avanzar paso a paso, sin exigirte certezas inmediatas.

Recuerda que no necesitas tener todas las respuestas hoy; lo importante es no dejarte llevar por el miedo y confiar en que, con tiempo y realismo, podrás recuperar el control sobre tu bienestar.

Que continúes con esta lectura ya es un gran paso.



¿Qué podrías hacer si tu caída es por estrés?

Regula el estrés primero

- Insiste en dormir 7 a 8 horas reales.
- Haz espacio para caminar 30 minutos al día.
- Respira profundo al menos 2 veces al día, durante algunos minutos (sí, así de simple).



Hasta el 70% de los pacientes con efluvio telógeno reportan un evento estresante significativo en los 3 meses previos al inicio de la caída.

Psychological stress induces hair regenerative disorders through corticotropin-releasing hormone-mediated autophagy inhibition.

Nutre desde dentro

- Busca comidas, actividades y alternativas para reducir la inflamación que se dispara en momentos de mucho estrés.
- Mueve tu cuerpo, desde comer con mayor movimiento en la boca, hasta estirar en medio de tu cotidianidad. El movimiento le recuerda a tu cuerpo, la labor que tiene en tu autorregulación.



El estrés altera señales hormonales que regulan el ciclo del cabello. Cuando es constante, puede frenar la regeneración y prolongar la caída.

Psychological stress induces hair regenerative disorders through corticotropin-releasing hormone-mediated autophagy inhibition.

Sé amable con tu cuero cabelludo

- Aunque tengas poco tiempo para dedicarte, prioriza el buen higiene y la calidad de los productos que usas, para evitar sumar problemas por hongos y toxinas.
- Si puedes, suma productos y rutinas con activos antioxidantes y anticaída que eviten una caída más acelerada.
- Evita restarle importancia a estos pequeños cuidados, no subestimes lo que la constancia puede hacer por tu salud.



El estrés puede afectar a personas con o sin antecedentes previos de caída capilar, exacerbando la pérdida progresiva de cabello.

Psychological stress induces hair regenerative disorders through corticotropin-releasing hormone-mediated autophagy inhibition.



¿Qué pasa dentro del cuerpo?

“me afecta más de lo que quisiera”

Impacto del cortisol elevado

Efecto

En el folículo

El cuerpo libera sustancias que inflaman el cuero cabelludo. Esto vuelve el **ambiente menos sano para tus folículos**, que se debilitan y les cuesta más sostener el cabello o hacerlo crecer fuerte.

En la circulación

El estrés hace que los vasos sanguíneos se contraigan. Eso significa que **llega menos sangre, menos oxígeno y menos nutrientes al folículo...** justo cuando más los necesita.

En el ciclo capilar

El estrés empuja tus pelos a "dormirse" antes de tiempo. **Salтан de la fase de crecimiento a la de caída**, sin completar su ciclo. Por eso notas más pelos en la ducha... y menos volumen en tu cabeza.

El cortisol es conocido como la "**hormona del estrés**" porque su liberación aumenta en situaciones de tensión física o emocional, pero cumple muchas otras funciones esenciales en el cuerpo.





Buenas noticias



La caída de cabello por estrés es típicamente reversible.

[How to Prevent Hair Fall: Expert Guide to Stress-Related Hair Loss](#)

El pronóstico para el efluvio telógeno por estrés es excelente, incluso sin tratamiento farmacológico, el cabello suele recuperarse completamente una vez que el ciclo capilar se normaliza y el estrés disminuye.

[Hair loss from stress: causes and solutions](#)



Si actúas desde ahora ¿Cuándo se ven los cambios?

Estudios clínicos y revisiones médicas indican que, tras reducir o eliminar el factor estresante, el cabello suele **comenzar a recuperarse entre 3 y 6 meses**, y la densidad capilar puede volver a la normalidad en un plazo de 6 a 12 meses en la mayoría de los casos

Un estudio en humanos sometidos a estrés académico mostró que, tras un periodo de recuperación de 12 semanas, los parámetros capilares y el ciclo del cabello regresaron a valores fisiológicos, lo que respalda que la recuperación es posible y relativamente rápida si el estrés se controla.

A pilot study of hair and cytokine balance alteration in healthy young women under major exam stress.





¿Cuándo puede ayudarte ILEV Routine?

- Si buscas un suplemento integral para complementar tu cuidado capilar con un enfoque antiinflamatorio y regenerativo.
- Si quieres recuperar la densidad capilar perdida, con activos orgánicos que sean fáciles de aplicar.
- Si ya has reducido el estrés, pero la caída no se detiene.



Aquí tienes un cupón de descuento
para cualquiera de las rutinas



EBOOK-10MIL
10.000 DE REGALO

Úsalo en www.ilevroutine.com

Este cupón de descuento no es compatibles
con otros cupones de promociones

Capítulo 2

Las hormonas mueven más que emociones

Las hormonas bailan dentro de ti a diario y lo que marca su ritmo puede estar en actividades rutinarias que desconoces.

“Pensé que era estrés... pero la caída seguía”

Este tipo de historia es cada vez más común.

Porque muchas veces, lo que sentimos como un desorden emocional o físico, tiene nombre y apellido: hormonas.

Y no es solo durante una etapa de estrés o la menopausia. Puede pasar en la tiroides, en el posparto, con SOP o incluso por algunos medicamentos.



Caso real

*“No he cambiado nada en mi rutina,
no se que pasa”*



La confusión es comprensible cuando todo parece igual y, aun así, el cabello se cae más de lo habitual. Es fácil pensar que algo está fallando en tu cuerpo o sentir frustración por no encontrar una explicación clara.

No te castigues por no entenderlo todo de inmediato: los cambios internos a veces son invisibles y no siempre tienen una causa evidente.

Dale espacio a tus dudas, pero no dejes que te abrumen; avanzar con calma y realismo te permitirá comprender mejor tu proceso y tomar decisiones informadas.

La información que estás por recibir será un excelente primer paso.



¿Cómo actúan las hormonas en el pelo?

Imagínate que tus hormonas son directoras de orquesta. Cuando están en equilibrio, todo suena bien. Pero si una se desajusta, el ritmo se rompe... y tu ciclo capilar lo siente.

Las hormonas más involucradas en tu ciclo capilar son estas:



Andrógenos (testosterona, DHT), cuando suben demasiado, miniaturizan los folículos.



Estrógenos, cuando bajan bruscamente, dejan los folículos sin estímulo



Hormonas tiroideas, si están bajas, el pelo se vuelve débil, seco y se cae



¿Qué exámenes te podría pedir el médico?

“¿Será normal?”

Perfil hormonal

FSH: Función ovárica y menopausia

LH: Ovulación y equilibrio hormonal femenino

Testosterona: Andrógenos y caída tipo masculina

DHEA: Precursores hormonales y estrés suprarrenal

Prolactina: Lactancia y alteraciones menstruales

Tiroides

TSH: Función tiroidea general

T4 libre: Actividad tiroidea

Nutrientes

Ferritina: Reservas de hierro

Vitamina D: Salud inmunológica y capilar

Zinc: Regeneración y fortalecimiento del pelo

Anota y consúltalos con tu ginecólogo, endocrino o médico integrativo.



¿Cómo saber si es por hormonas?



¿La caída es más fuerte después del parto o al dejar lactancia?



¿Tienes SOP o menstruaciones irregulares?



¿Estás en perimenopausia o menopausia?



¿Tuviste cambios en tu tratamiento hormonal (anticonceptivos, T4, etc)?

Si respondiste sí a uno o más, no es solo tu impresión. **Puede ser tu perfil hormonal.**



¿Qué hacer si tus hormonas están afectando el pelo?

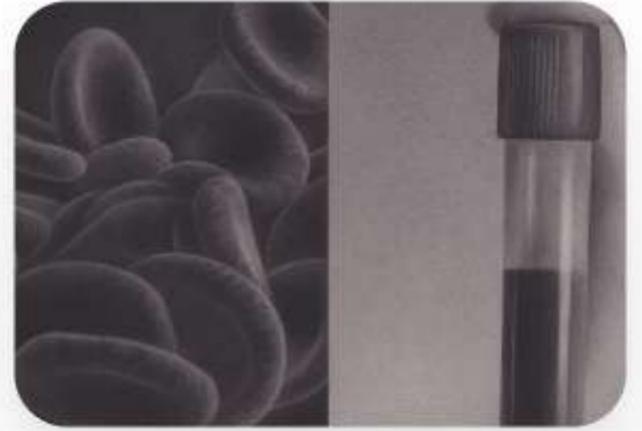
Tratar la causa médica

Seas hombre o mujer, cuando la caída tiene un componente hormonal, el primer paso es abordar el origen con apoyo dermatológico, ginecológico o endocrino.

No lo postergues.

Podrías estar a tiempo para regular anticonceptivos, ajustar la función tiroidea o tratar el SOP puede marcar la diferencia en el ciclo capilar.

El tratamiento médico es la base sobre la que todo lo demás suma.



Los trastornos tiroideos, tanto hipotiroidismo como hipertiroidismo, pueden causar caída difusa al alterar la duración de las fases del ciclo capilar.

[Thyroid Hair Loss. Can Thyroid Cause Hair Loss?](#)

Apoyar desde fuera y dentro

El cuidado integral del cabello implica abordar tanto los factores internos como los externos que pueden influir en la caída capilar.



La caída capilar asociada a la menopausia y otros cambios hormonales puede revertirse o mejorar con el control médico y la suplementación adecuada.

[Hormonal Imbalances and Their Effect on Hair.](#)

Desde fuera:

- Infórmate y cuídate de ingredientes como sulfatos, parabenos y fragancias fuertes en el shampoo, ya que pueden irritar el cuero cabelludo y alterar la barrera cutánea.
- Prefiere productos con activos respaldados, como cafeína, niacinamida, ácido hialurónico, zinc o extractos botánicos, que han mostrado beneficios en la microcirculación, hidratación y reducción de la inflamación en el folículo piloso.
- El lavado regular previene la acumulación de sebo, sudor y contaminantes, factores que pueden agravar la caída si hay inflamación o sensibilidad.
- Evita dormir con el cabello mojado, ya que la humedad prolongada puede favorecer la proliferación de hongos y bacterias.
- Protege el cabello del uso de planchas, secadores y peinados muy tirantes para evitar daño mecánico y térmico que puede llevar a quiebre.



Desde dentro:

- El cabello está compuesto principalmente de queratina, una proteína. Dietas bajas en proteínas pueden traducirse en menor crecimiento y mayor fragilidad capilar.
- Cubre posibles deficiencias de hierro, zinc, magnesio, vitaminas del grupo B y vitamina D, ya que su déficit ha sido relacionado con la caída del pelo.
- Combina fuentes de hierro vegetal con vitamina C, limita el consumo excesivo de café o té junto a las comidas, y cuida la salud intestinal, ya que alteraciones en la microbiota pueden dificultar la absorción de micronutrientes esenciales para el folículo.
- Consulta con tu médico, la suplementación es útil cuando existe un déficit comprobado.

Este enfoque combinado permite crear las condiciones óptimas para la recuperación capilar, especialmente cuando la caída está relacionada con factores hormonales, estrés o carencias nutricionales. La constancia y la paciencia son claves para observar resultados sostenibles.

Ser paciente, pero constante

Los cambios hormonales no se reflejan de inmediato en el cabello. La evidencia y la experiencia muestran que, con constancia, los primeros resultados suelen aparecer entre 3 y 6 meses: primero disminuye la caída y luego mejora la densidad.

La prevención y el compromiso diario hacen una gran diferencia en el proceso de recuperación.



La caída postparto es normal y esperable en más del 90% de las mujeres, y puede durar varios meses.

[Investigation of exacerbating factors for postpartum hair loss.](#)



Dato delicioso



La caída de cabello por estrés es típicamente reversible.

[How to Prevent Hair Fall: Expert Guide to Stress-Related Hair Loss](#)

El pronóstico para el efluvio telógeno por estrés es excelente, incluso sin tratamiento farmacológico, el cabello suele recuperarse completamente una vez que el ciclo capilar se normaliza y el estrés disminuye.

[Hair loss from stress: causes and solutions](#)



Reconocer la etapa hoy, puede hacer toda la diferencia mañana



El primer paso es identificar y tratar el desbalance hormonal de base (por ejemplo, ajustar anticonceptivos, tratar hipotiroidismo, SOP o menopausia).



Consumir suficiente proteína de calidad (huevos, pescado, legumbres, carnes magras), hierro, zinc, magnesio, vitaminas del grupo B y vitamina D.



Considera productos, tónicos o lociones con activos respaldados (como cafeína, niacinamida, zinc, extractos botánicos o células madre vegetales para mejorar el ambiente del cuero cabelludo y facilitar el crecimiento.

No es necesario cambiar todo de golpe.

Empieza por con un paso y luego suma los apoyos externos e internos de forma progresiva y realista.

En casos hormonales, la rutina no es mágica ni instantánea, pero la constancia y el enfoque integral — desde la causa médica hasta el cuidado diario — son clave para recuperar la confianza y la salud capilar.



Evolución en 7 meses



¿Cómo puede ayudarte ILEV Routine?

La Bomba Nutricional es una rutina formulada especialmente para casos en donde el factor hormonal es una de las principales causas de la caída constante y excesiva.

- Las 14 cepas probióticas incluidas en la Bomba Nutricional favorecen un microbioma intestinal saludable, lo que mejora la absorción de vitaminas y minerales esenciales para el cabello y ayuda a regular el eje intestino-hormonas-piel.
- Según la experiencia reportada y la evidencia de los ingredientes, la reducción de la caída se observa entre 3 y 6 meses,
- Se puede combinar con tratamientos dermatológicos, bajo supervisión médica.
- Aporta coenzima Q10 y probióticos para reducir la inflamación sistémica.
- El magnesio, junto con las vitaminas B6 y B12, ayuda a calmar el sistema nervioso y mejorar la calidad del sueño, lo que es relevante ya que el estrés y el mal descanso pueden empeorar tanto el desbalance hormonal como la caída capilar.
- Favorece la regulación hormonal y disminuye la inflamación con zinc y magnesio.



1 semana tomando la Bomba Nutricional

Aquí tienes un cupón de descuento
para cualquiera de las rutinas



EBOOK-10MIL
10.000 DE REGALO

Úsalo en www.ilevroutine.com

Este cupón de descuento no es compatibles con otros cupones de promociones

Capítulo 3

Viene escrito como herencia

Hay cosas que puedes hacer.
Pero primero hay que entender bien
cómo funciona.

*“Mi papá es calvo, mi hermano
tiene entradas... y ahora yo siento
que se me está yendo el pelo.”*

Y puede ser desconcertante, porque la caída parece avanzar aunque sigas todas las recomendaciones y no encuentres ningún motivo evidente.

Pero no te desanimes: la genética muchas veces actúa en silencio, y la herencia puede influir incluso cuando nadie más en tu familia lo ha manifestado de forma visible.

Lo importante es saber que entender la singularidad de tu caso es el primer paso para tomar buenas decisiones.



¿Qué puedes observar desde casa?



¿Tu raya o la partidura de tu pelo se ve más ancha?



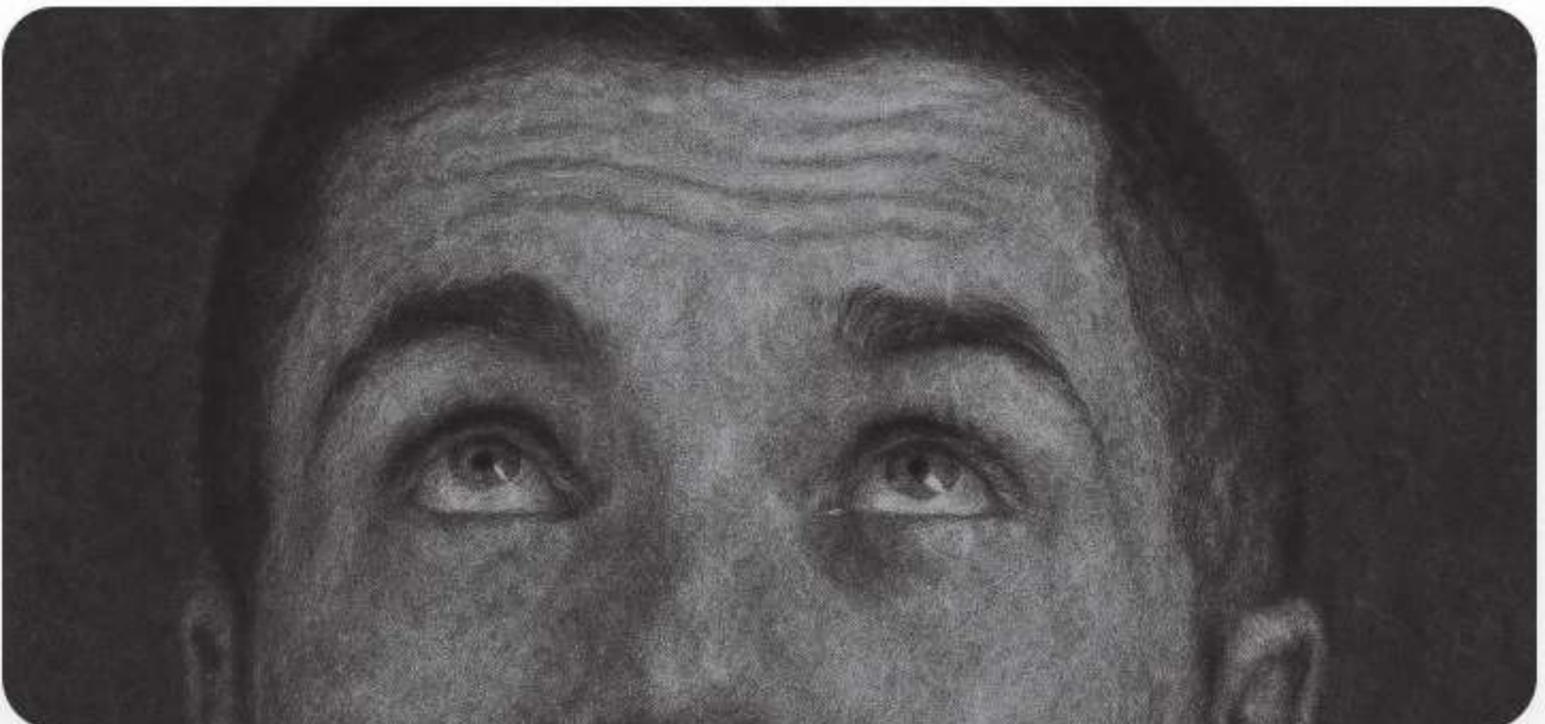
¿Sientes la coronilla más despejada con luz? ¿Hay zonas más evidentes como la coronilla o entradas?



¿Hay pelo más fino en ciertas zonas? ¿Has notado adelgazamiento progresivo?



¿Tienes antecedentes familiares con caída capilar? (padres, abuelos, tíos)





Caso real

“No volví a tener el pelo de los 20”



Aceptar que el cabello ya no es como antes puede generar un poco de frustración. Es común preguntarse si hay algo que realmente funcione o si es inevitable resignarse.

No te exijas volver al pasado ni te compares con otra versión de ti; cada etapa tiene sus propios desafíos y posibilidades.

La serenidad y la honestidad contigo son claves para dejar de luchar contra lo imposible y enfocarte en lo que sí puedes cuidar hoy.

La prevención, la constancia y el cuidado temprano hacen una gran diferencia.



¿Qué pasa cuando la genética tiene voz?

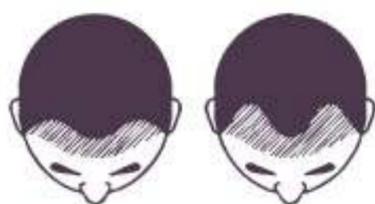
“La coronilla no miente”

La alopecia androgenética es la causa más común de caída en el mundo. Afecta a hombres y mujeres, pero se ve distinto:

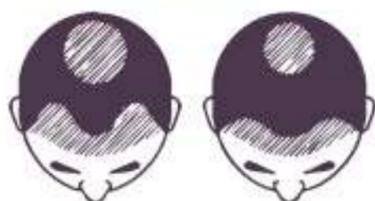
En hombres:

En mujeres:

Entradas



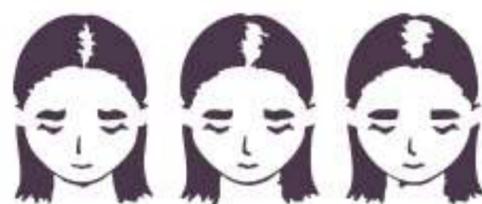
Coronilla



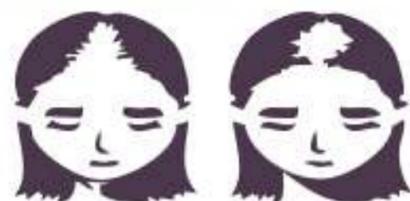
Zonas más descubiertas



Raya media que se ensancha



Adelgazamiento difuso



La clave está en una enzima llamada 5 α -reductasa, que transforma testosterona en DHT (dihidrotestosterona).

Esta hormona acorta el ciclo capilar, afina el pelo y miniaturiza los folículos. Y si en tu familia ya ha pasado... tu cuero cabelludo probablemente es más sensible a esa DHT.





La genética no se puede borrar, pero sí se puedes **modificar el cómo se expresa ¿Cómo lograrlo?**

Combinar tratamientos

En etapas iniciales, los activos naturales pueden evitar que la alopecia vaya más rápido como:

- Baicapil: mezcla de plantas que prolonga la fase de crecimiento.
- Células madre vegetales: activan la regeneración en la base del folículo.
- Cafeína tópica: mejora la microcirculación capilar.
- Biocapigen veg: complejo botánico que retrasa la caída y estimula el crecimiento.

Estos pueden ser complementarios o la primera opción si las opciones médicas más recomendadas no son ideales para ti.

Ahora, cuando la alopecia ya está en etapas medias avanzadas, los tratamientos como el Minoxidil y Finasteride, son una alternativa que requiere receta y monitoreo médico.



El inicio temprano de la alopecia androgénica en hombres suele predecir una mayor severidad y progresión con los años.

MALE HAIR LOSS & PATTERN BALDNESS IN MEN



Actuar temprano

Mientras antes empieces a cuidarlo, más probabilidad tienes de preservar lo que ya tienes.

- Si notas miniaturas (pelitos finos donde antes eran gruesos), es momento.
- Si el cabello que se cae es menor a 3 cm de largo, es señal de alopecia androgénica y podría ser de origen hereditaria.
- Si en tu familia hay antecedentes, ¡empieza a observarte ahora!

Esperar a que el pelo se caiga completamente es como intentar inflar un globo roto.



En mujeres, la predisposición genética a la alopecia puede provenir tanto del lado materno como paterno, y suele manifestarse tras la menopausia.

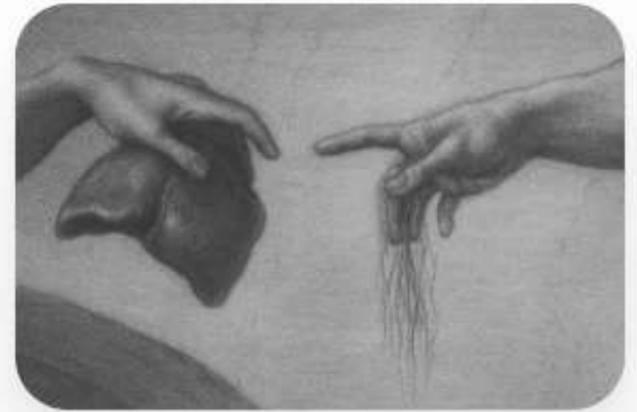
[Who inherits hair loss in women? – A closer look at genetics](#)

Actuar temprano

Esperar a que el pelo se caiga completamente es como intentar inflar un globo roto.

Mientras antes empieces a cuidarlo, más probabilidad tienes de preservar lo que ya tienes.

- Si notas miniaturas (pelitos finos donde antes eran gruesos), es momento.
- Si el cabello que se cae es menor a 3 cm de largo, es señal de alopecia androgénica y podría ser de origen hereditaria.
- Si en tu familia hay antecedentes, ¡empieza a observarte ahora!

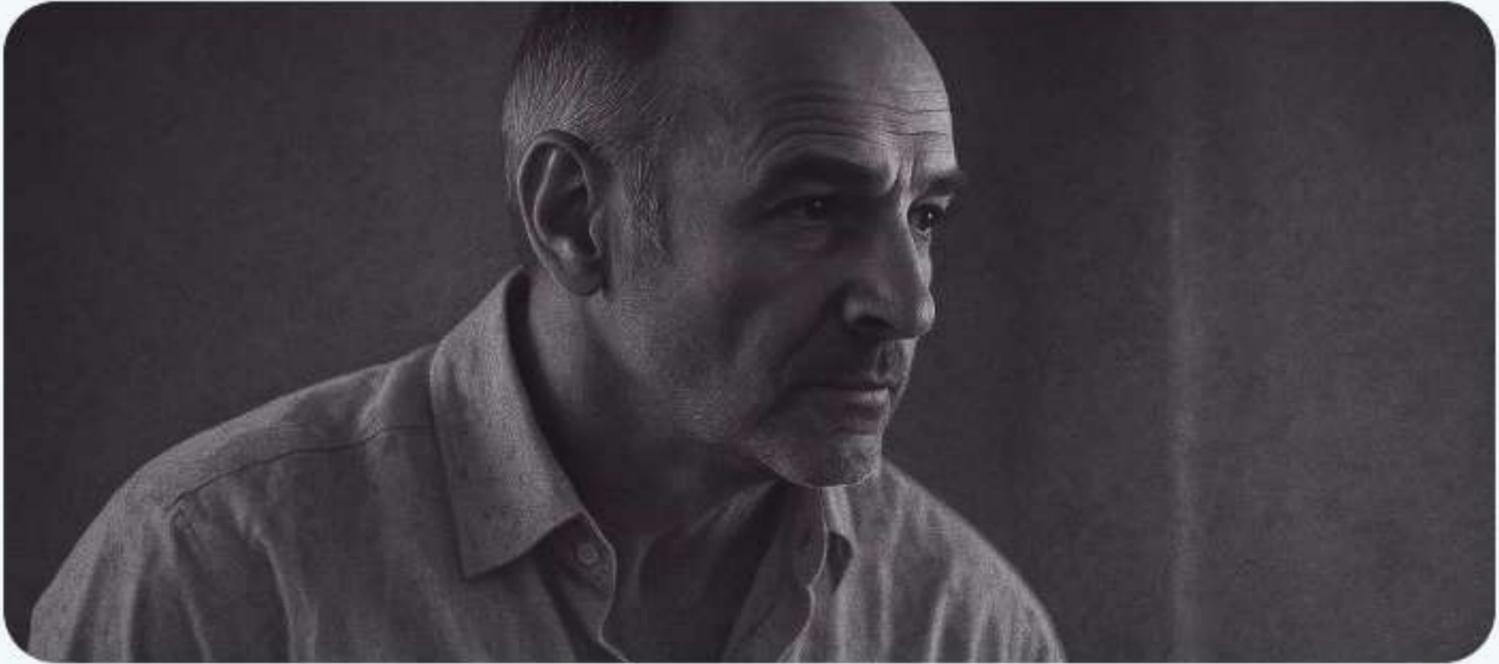


La alopecia androgénica afecta a 2 de cada 3 hombres y a 1 de cada 4 mujeres, y avanza con la edad.

[Hospital-based cross-sectional study in Turkey](#)



Dato importante



Lo que heredamos no es la calvicie como tal, sino la sensibilidad de nuestros folículos a ciertas hormonas.

Es decir, tu cuerpo reacciona más fuerte a cosas como la DHT (dihidrotestosterona), una hormona derivada de la testosterona.

Esa sensibilidad hace que con el tiempo...



El pelo se haga
más fino



La raíz se
miniaturice

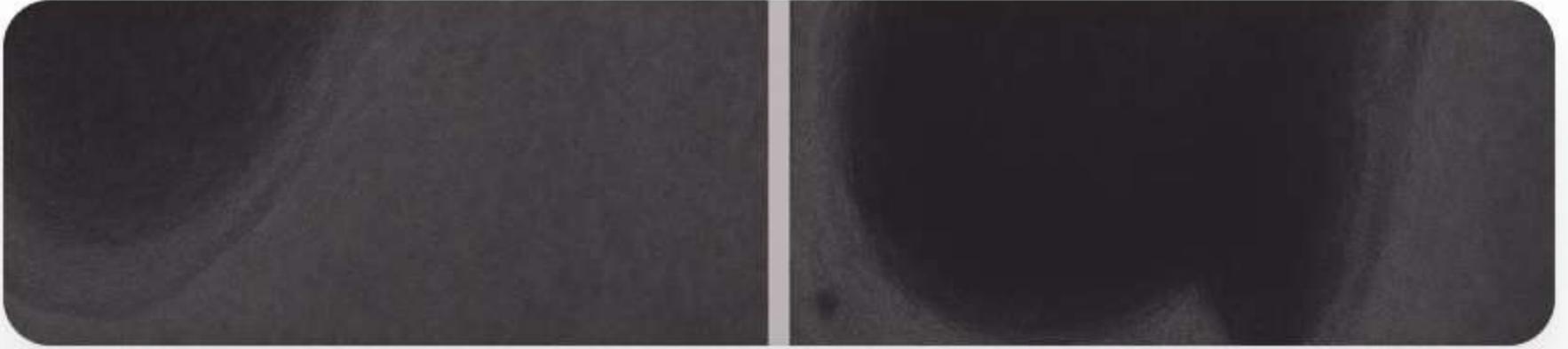


Y eventualmente
deje de crecer

Esto se llama alopecia androgenética, y sí: es la causa más común de caída capilar en Chile y el mundo.



Reconocer la etapa hoy puede hacer toda la diferencia mañana



Estás en la Etapa 1 si tu adelgazamiento del pelo es leve

Si notas que tu pelo ha perdido densidad, se ve más fino o la raya está más ancha, es el momento ideal para comenzar una rutina.

En esta etapa, los folículos aún están activos y la miniaturización recién comienza. Actuar ahora puede frenar el avance, recuperar densidad y mejorar la salud capilar.

Cambios como una buena alimentación, evitar hábitos agresivos y ser constante en el cuidado hacen una gran diferencia. Según estudios, quienes actúan temprano logran mejores resultados y conservan su cabello por más tiempo.

Estás en la Etapa 2 si tu pérdida de densidad es evidente pero parcial

Cuando hay entradas marcadas, coronilla visible o zonas con menor densidad, el daño ya es más avanzado.

Aquí se necesita un enfoque más completo: cuidado diario, suplementos

nutricionales y posibles tratamientos médicos, siempre con supervisión profesional.

Aunque los resultados pueden demorar (3 a 6 meses), ser constante y paciente es clave. En muchos casos, el máximo beneficio llega tras un año de cuidado continuo.

Se está en la Etapa 3 si ya tienes zonas lisas

Esto indica que el folículo está cerrado.

Si observas zonas lisas, brillantes o sin ningún vello, es señal de que los folículos pilosos están inactivos o cerrados, y la recuperación espontánea es muy poco probable.

En este punto, la intervención de un dermatólogo es imprescindible para evaluar el estado del cuero cabelludo y definir las opciones disponibles que van a incluir tratamientos médicos avanzados o considerar un trasplante capilar si eres candidato.



¿Cuándo tiene sentido considerar ILEV Routine?

Si estás en etapas tempranas o moderada (etapas 1 y 2), nuestras fórmulas pueden ser una ayuda por dos razones:

- Hemos seleccionado activos como Baicapil, Biocapigen veg y células madre vegetales para estimular los folículos y ayudarlos a mantenerse activos, evitando su deterioro acelerado.
- La Bomba Nutricional apoya internamente con nutrientes clave en el ciclo capilar como zinc, probióticos, magnesio, vitaminas y minerales.

Recuerda que si tus zonas ya están completamente lisas, necesitas atención dermatológica especializada.



Evolución en 2 meses con el Tónico Anticaída con células madre vegetales

Aquí tienes un cupón de descuento para cualquiera de las rutinas



EBOOK-10MIL
10.000 DE REGALO

Úsalo en www.ilevroutine.com

Este cupón de descuento no es compatible con otros cupones de promociones

Capítulo 4

¿Y si no tengo claro por qué se me cae?

Tu observación y tu médico pueden ayudar a descartar causas secundarias.

“No tengo antecedentes, no estoy full estrés, los exámenes están normales... pero igual se me cae.”

A veces pasa.

Y es uno de los casos más frustrantes, porque cuando no hay una causa clara, uno empieza a pensar lo peor o a sentir que el cuerpo está fallando “sin razón”.

Pero créeme: siempre hay una razón.

Solo que a veces está más escondida.



Caso real

“Me di cuenta tarde”



Puede ocurrir que, aun sin antecedentes claros ni señales evidentes, la caída del cabello se mantenga y resulte difícil de explicar.

Esto demuestra que la alopecia no siempre responde a un solo factor visible y puede deberse a múltiples razones ocultas: desde pequeñas deficiencias, sensibilidad a productos, hasta ciclos naturales del cuerpo.

Por eso, es fundamental mirar más allá de lo evidente y considerar que la caída capilar puede afectar a cualquier persona, en cualquier momento, incluso cuando todo lo demás parece estar bien.



¿Qué puede estar detrás de una caída "sin causa"?

🍴 Déficit nutricionales silenciosos

Tu cuerpo necesita nutrientes específicos para que el pelo crezca fuerte y sano.

Algunos de los más críticos para el folículo:

- Hierro: Si falta, el cuerpo prioriza funciones vitales, no el cabello.
- Zinc: Actúa sobre enzimas clave en el crecimiento capilar.
- Magnesio: Ayuda a la regeneración celular y combate el estrés oxidativo.
- Vitamina D: Regula el ciclo del folículo. Su déficit puede enlentecer el crecimiento.
- Vitamina B12: Fundamental para la oxigenación del cuero cabelludo.

Lo complejo es que puedes estar en "el límite bajo" y aún así tener síntomas como caída o fatiga, pero no aparecer en exámenes como "deficiente".



1 de cada 4 mujeres chilenas tiene déficit de hierro sin diagnosticar.

(ENS Chile, 2017)

🦠 Disbiosis intestinal

Tu intestino no solo digiere, también absorbe nutrientes y produce sustancias claves para la salud capilar.

Cuando hay disbiosis (desequilibrio en la microbiota), muchas cosas se alteran:

- Menor absorción de hierro, zinc, B12.
- Aumento de inflamación sistémica.
- Fatiga, hinchazón, piel opaca.



La disbiosis aumenta la inflamación sistémica, lo que puede afectar negativamente el ciclo capilar y acelerar la caída del pelo.

[Gut microbiome: Profound implications for diet and disease.](#)

😴 Mal sueño o fatiga acumulada

Dormir menos de 6 horas por noche — o dormir mal por mucho tiempo— afecta directamente la regeneración celular nocturna, incluyendo la de los folículos.

El cuerpo usa la noche para:

- Reparar tejidos
- Producir hormonas
- Activar procesos de crecimiento

Si ese ciclo se interrumpe, el cuerpo entra en modo ahorro: prioriza lo esencial y deja de invertir energía en el cabello, uñas o piel.



La privación crónica de sueño promueve un aumento sostenido de cortisol, una hormona del estrés que puede interrumpir el ciclo de crecimiento del cabello al mantener los folículos en una fase de reposo prolongada.

[Losing sleep? Your hair will pay for it](#)

🔄 Ciclos hormonales

No todas las alteraciones hormonales dan síntomas "fuertes". A veces hay cambios de ánimo, hinchazón, ciclos irregulares o caída capilar sin diagnóstico claro.

Puede pasar:

- Al dejar anticonceptivos
- En cambios estacionales
- Por microestrés acumulado
- Por cambios tiroideos leves



Si bien no es grave, sí afecta al folículo. Por eso, observar tu cuerpo (y llevar registro de tus ciclos o síntomas) puede ayudarte a detectar patrones invisibles a simple vista.

🔥 Inflamación silenciosa

Tu cuerpo puede estar inflamado sin fiebre ni dolor.

¿Cómo? Por:

- Azúcar en exceso
- Intolerancias leves (gluten, lactosa, etc.)
- Estrés bajo pero constante
- Sedentarismo
- Desequilibrio intestinal



El cuero cabelludo puede inflamarse, debilitarse, o dejar de nutrirse bien y generar un entorno poco fértil para el folículo.



Dato esperanzador



De esa parte de nuestros clientes que sabemos desconoce la causa de su caída capilar...

El 72% sigue comprando productos 6 meses después - señal de que han encontrado una rutina que les funciona.

El tiempo promedio para ver resultados fue de 3.2 meses, no años.

(Fuente: Cliente de ILEV Routine, 2025)

“Había cambiado mi dieta, dormía mal... y nunca lo relacioné.”

Es como si el pelo fuera una planta que se está marchitando. Pero el problema no es la planta, sino la tierra que la sostiene. Muchas veces **tu cuerpo necesita ajustes antes que tu pelo vuelva a florecer.**

Rutinas que ayudan en estos casos

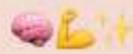
Enfoca tus acciones

Alimentación real y variada:



Proteína, legumbres, semillas, frutas, grasas buenas.

Probióticos + zinc + vitamina D:



Ayudan al intestino y al folículo (como los de la Bomba Nutricional).

Proteger la hebra capilar:



Evitar calor excesivo y productos con sulfatos/parabenos.

El descanso es regeneración:



Dormir bien, aunque parezca obvio.



¿Qué debería alarmarte?



Tu cuero cabelludo arde o pica en la zona que ha perdido densidad capilar.



Te hiciste exámenes y todo "estaba bien".



Caída en mechones grandes al peinarte o al lavarte.



Notas pelos finos y cortos que caen en aumento repentino o progresivamente.



¿Qué debería ocuparte?



Hazte exámenes si puedes.



Escucha tu cuerpo con detalle.



Apoya tu rutina con suplementos y productos suaves.



Sé constante.



¿Qué puede aportarte **ILEV Routine?**

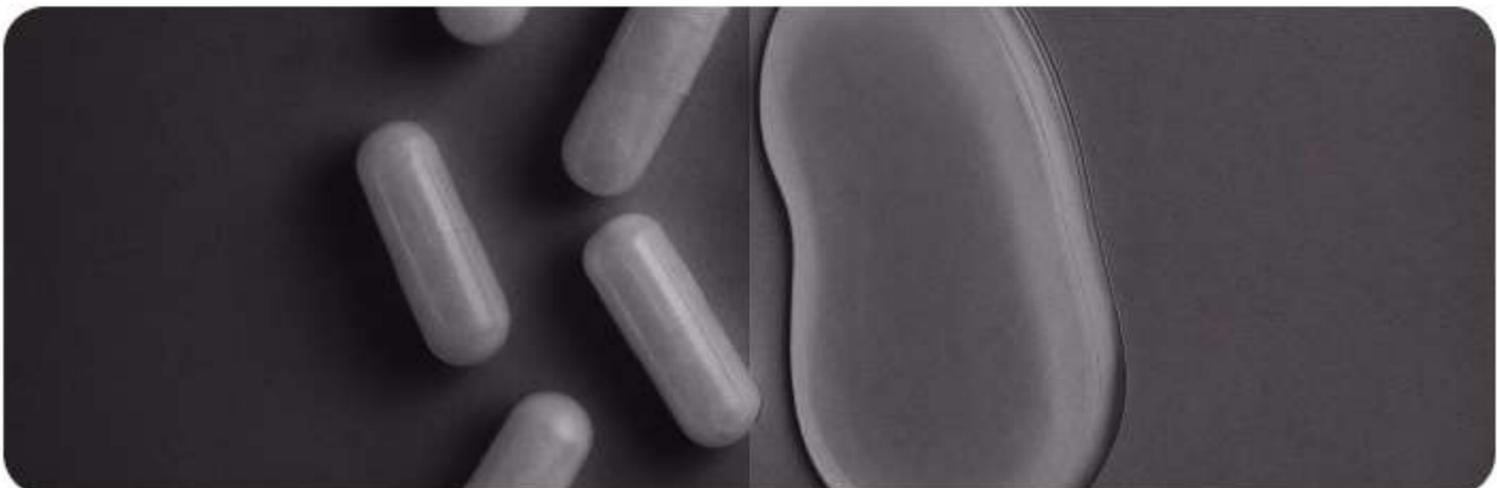
Junto a tu médico puedes evaluar tus niveles de hierro, ferritina, zinc, vitamina D, B12 y perfil tiroideo.

Pero incluso así, a veces los exámenes "normales" no muestran todo.

Registra tu energía, digestión, sueño y ciclo menstrual.

Si aún no tienes certeza de cómo apoyar tu salud capilar, puedes partir de a poco, con cambios pequeños y mucho interés por aprender de tu cuerpo.

**No te frustres si aún no
entiendes lo que pasa.
A veces el cuerpo está
en pausa, pero no ha
renunciado a sanar.**





¿Cuándo usar ILEV Routine?

Tu causa puede ser hormonal, nutricional, genética o incluso emocional. **Lo importante no es tener todo resuelto hoy, sino comenzar un proceso con intención y acompañamiento.** Cuanto antes intervengas, más posibilidades tienes de mantener lo que tienes y recuperar lo que perdiste.



*Evolución
en 4 meses*

**Aquí tienes un
cupón de descuento**
para cualquiera de las rutinas



EBOOK-10MIL
10.000 DE REGALO

Úsalo en www.ilevroutine.com

Este cupón de descuento no es compatible
con otros cupones de promociones

Capítulo 5

Alopecias, tipos y diferencias

¿Cuántos tipos hay?

¿Cómo se diferencian las alopecias?

“No tengo antecedentes, no estoy full estrés, los exámenes están normales... pero igual se me cae.”

Si lo que vives se parece a lo que hemos descrito antes —estrés, hormonas o herencia clara— pero además de eso, notas zonas sin pelo, cicatrices, o una caída muy localizada, es importante que no te auto-diagnostiques.

Estas condiciones pueden parecer raras, pero son más comunes de lo que pensamos, y requieren atención médica especializada para determinar si realmente... son alopecia.



Caso real

“Un parche que se hace más grande”



Incluso, un parche como el de la fotografía podría parecer inmediatamente una alopecia areata, y sin embargo, podría no serlo.

Por eso es muy importante entender que una alopecia no es un diagnóstico específico, sino una condición que puede deberse a múltiples factores: desde la genética y las hormonas, hasta estrés, enfermedades, déficits nutricionales, uso de productos agresivos o incluso tratamientos médicos como la quimioterapia.

La alopecia puede ser temporal o permanente, y afectar a hombres, mujeres, niños o adultos.



Hay muchos tipos pero **¿Cómo explicarlo fácil?**

Alopecia Androgénica

Es la más frecuente, sobre todo en hombres, pero también puede afectar a mujeres.

Se debe a la sensibilidad genética a las hormonas masculinas (andrógenos), que hacen que el folículo se vuelva más pequeño con el tiempo.

¿Cómo se ve?

- En hombres: entradas, adelgazamiento en la coronilla y, con el tiempo, zonas amplias sin pelo.
- En mujeres: la raya del pelo se ensancha y el cabello se vuelve más fino, pero rara vez hay calvicie total.
- Suele avanzar de forma lenta y progresiva.



Alopecia Difusa

Cuando la caída es generalizada y no se encuentra una causa clara.

Puede estar relacionada con déficit nutricional (hierro, zinc, vitaminas), problemas de tiroides, estrés crónico, uso de productos agresivos o alteraciones en el sueño.

¿Cómo se ve?

- El pelo se cae en todo el cuero cabelludo, sin zonas despobladas evidentes.
- El volumen disminuye, el cabello se afina y puede perder brillo.



Alopecia Areata

Se ve como la foto de arriba, es una enfermedad autoinmune.

El pelón aparece porque el sistema inmune ataca por error a los folículos.

¿Cómo se ve?

- Parches redondos y lisos sin pelo.
- A veces pican o duelen antes de caer.
- Puede aparecer tras un estrés fuerte o predisposición genética.



🦋 Efluvio Telógeno

Es una de las causas más comunes de caída repentina.

El pelo entra antes de tiempo en la fase de caída por estrés fuerte, enfermedad, fiebre, cirugía, parto, dieta estricta o cambios hormonales.

¿Cómo se ve?

- Caída difusa y abundante de pelo en todo el cuero cabelludo.
- No aparecen parches ni zonas calvas, solo menos volumen.
- Suele notarse 2-3 meses después del desencadenante y, en la mayoría de los casos, es reversible.



🔥 Alopecia Cicatricial

Son menos frecuentes, pero importantes de identificar.

Se producen cuando hay una inflamación o daño severo en el cuero cabelludo (por infecciones, enfermedades autoinmunes, quemaduras, o traumatismos) que destruye el folículo.

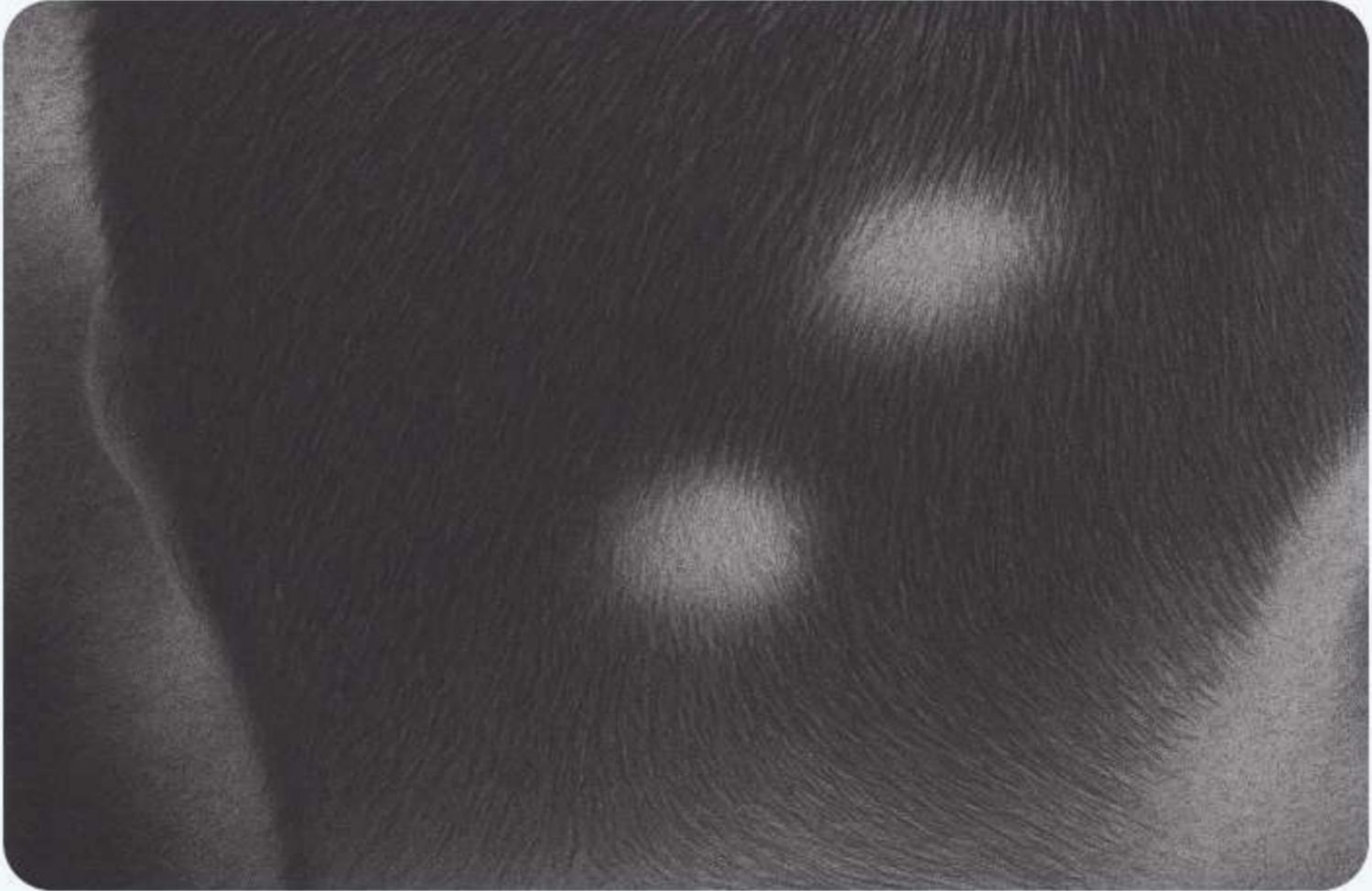
¿Cómo se ven?

- Zonas sin pelo donde la piel se ve lisa, brillante o con cicatriz.
- No vuelve a crecer cabello en esas áreas.
- Puede haber enrojecimiento, picazón o dolor.





Dato esperanzador



El 80% de los casos de alopecia areata leve-moderada puede mostrar signos de recuperación con tratamiento integral y constancia.

(Fuente: J Am Acad Dermatol, 2021)



¿Qué puedo recomendarte?



Interésate por conocer la causa, aunque no parezca "grave".



Habla del tema: muchas personas han pasado por lo mismo y no lo dicen.



No pongas toda la esperanza en un solo producto. La recuperación suele ser multifactorial.



Agenda con un dermatólogo o tricólogo para que te ayude en la identificación de tu caso.



Hay otras consultas especializadas que también pueden ser muy útiles para tu proceso. Podría ser una consulta de endocrinología, nutrición, ginecología, psicología o reumatología.



Asegúrate de usar productos que sean seguros para tu caso.



Evita actividades o productos que empeoren la zona.



Y sobre todo, no dejes de habitar tu cuerpo mientras sanas tu pelo.



“No veo mi tipo de alopecia”

Existen varios **términos populares o sociales que la gente usa** para describir la caída del cabello, **y que en realidad son manifestaciones de tipos de alopecia ya reconocidos** y clasificados oficialmente por la dermatología.

Término popular

Explicación

Clasificación dermatológica oficial

Alopecia nerviosa

Caída de cabello por estrés, nervios o ansiedad.

Efluvio telógeno por estrés (a veces alopecia areata).

Alopecia por estrés

Alopecia nerviosa, caída tras crisis emocionales o situaciones traumáticas.

Efluvio telógeno o alopecia areata.

Alopecia postparto o posparto

Caída de cabello después de tener un bebé.

Efluvio telógeno posparto.

Alopecia por dieta

Caída asociada a cambios bruscos de alimentación o dietas extremas.

Efluvio telógeno por déficit nutricional.

Alopecia por medicamentos

Caída tras iniciar ciertos fármacos (antidepresivos, quimioterapia, etc).

Efluvio telógeno inducido por fármacos.

Alopecia por calor o tintes

Caída tras uso excesivo de calor o químicos.

Alopecia traumática o tóxica.



¿Qué puede aportarte ILEV Routine?

El Tónico ANTICAÍDA con Células madre vegetales ayuda a mantener el entorno del folículo sano, favoreciendo el crecimiento si el folículo aún está activo.

La Bomba Nutricional apoya con magnesio, probióticos, minerales y vitaminas que recuperan el ciclo capilar desde la calidad celular.

No sustituimos el tratamiento médico, pero hemos acercado a muchas personas a resultados con activos seguros y clínicamente probado.

Frena la caída y potencia el crecimiento capilar





Estos son algunas alternativas que podrían indicarte en consulta:

- Medicamentos y productos tópicos.
- Inmunomoduladores.
- Suplementación nutricional
- Corticoides tópicos o inyectables.
- Terapias complementarias (dieta antiinflamatoria, apoyo psicológico).

Detente, escucha y elige,
tu pelo también tiene una historia para contar



**Aquí tienes un
cupón de descuento**
para cualquiera de las rutinas



EBOOK-10MIL
10.000 DE REGALO

Úsalo en www.ilevroutine.com

Este cupón de descuento no es compatibles
con otros cupones de promociones

Cierre

Llegaste al final del ebook

Si leíste hasta aquí, probablemente ya estás viendo tu caída capilar con otros ojos. Más informada, más consciente, y esperamos con más calma.

Porque entendemos que perder cabello no es solo un tema estético. Es emocional, identitario, incluso silenciosamente doloroso. Pero también sabemos que hay caminos, opciones y decisiones que sí hacen la diferencia.

Nuestro compromiso en ILEV Routine es acompañarte con información clara, ciencia aterrizada, y soluciones reales que cuidan tu cuerpo, tu proceso y tu tiempo.

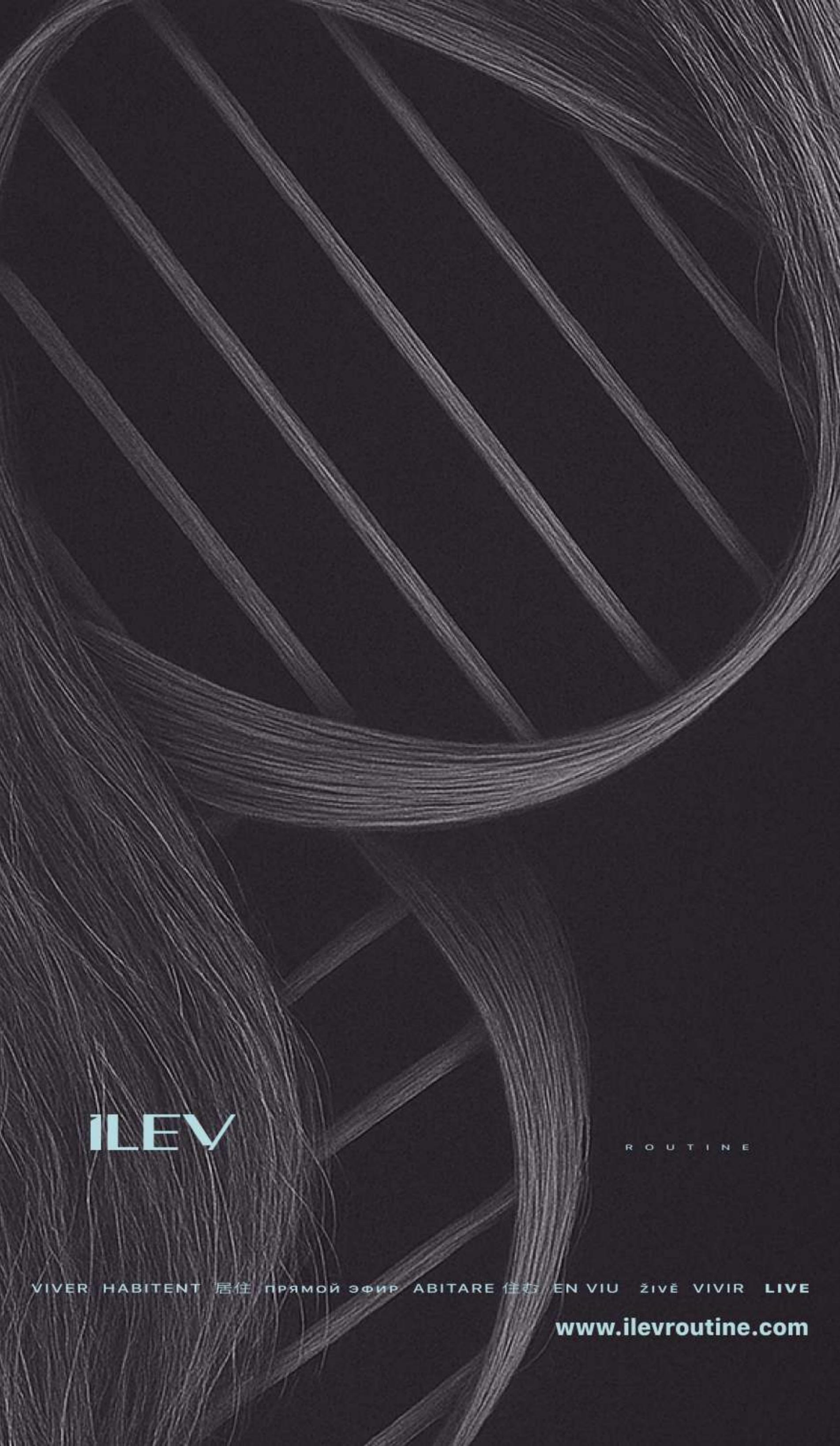
Tu pelo no se recupera con magia, por eso te acercamos a información que se vuelva herramienta para que tu salud capilar se sienta menos compleja y más posible.

Sobre tu cupón de descuento

Durante este ebook, compartimos un cupón exclusivo para lectoras y lectores comprometidos con su salud capilar. Este cupón es válido en compras en www.ilevroutine.com y puedes usarlo para pedir cualquiera de nuestras rutinas con un descuento especial de uso único por \$10.000.

CÓDIGO DE DESCUENTO EBOOK-10MIL
DESCUENTO: \$10.000 en cualquier rutina

Ten en cuenta que este cupón no tiene fecha de vencimiento pero es desactivado durante temporadas de descuento, además, no es compatible con otros cupones de descuento.



ILEV

R O U T I N E

VIVER HABITENT 居住 ПРЯМОЙ ЭФИР ABITARE 住む EN VIU ŽIVĚ VIVIR LIVE

www.ilevroutine.com