

# CASPA

## ¿QUÉ ES?

La caspa es una descamación excesiva, crónica y no inflamatoria del cuero cabelludo, que se manifiesta con desprendimiento de células en forma de **escamas**.

## ¿A QUIÉN LE OCURRE?

**Se inicia en la pubertad**, probablemente en relación con los cambios que se suceden en la maduración sexual, y alcanza su máxima expresión a los 20 años. Al contrario que en otras patologías del cuero cabelludo, la caspa **disminuye con la edad**. Por el momento no parece que haya factores genéticos ni hereditarios vinculados.

Parece que pueden influir:

- La estación climatológica del año: la caspa empeora en invierno y mejora en verano.
- Los estados de tensión o ansiedad, así como la alimentación rica en grasas e hidratos de carbono.
- Microorganismos: un hongo llamado *Malassezia furfur* parece implicado en su causa.
- Autoalérgenos presentes en el propio sudor y reacciones a fármacos y cosméticos pueden alterar el proceso normal de descamación del cuero cabelludo.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE NOTAR?

Existen dos formas de presentación: la caspa seca y la caspa grasa.

- **Caspa seca.** Es la forma más frecuente, no suele asociarse a alopecia o eritema y suele mantenerse durante largos períodos. Puede evolucionar a caspa grasa o desaparecer de forma espontánea. Se manifiesta en forma de escamas finas de tono blanco o grisáceo, secas, de fácil desprendimiento por acción del peinado y que caen sobre los hombros. Ocupan casi la totalidad del área capilar. El cuero cabelludo puede presentarse seco y sin brillo. Generalmente no pica.
- **Caspa grasa.** Es menos frecuente que la anterior y se parece más a la dermatitis seborreica. Es una descamación asociada a un aumento de la producción de grasa y puede ser evolución de una caspa seca o aparecer de forma espontánea. Las escamas son de mayor tamaño y el cabello presenta un aspecto aceitoso y brillante, con escamas amarillentas, más gruesas y adherentes, empapadas en una película de grasa. Se localizan preferentemente en el área del cuero cabelludo frontal, que corresponde a la zona más seborreica. Suelen permanecer adheridas al cabello y al cuero cabelludo, formando placas.

La caspa y la dermatitis seborreica son dos patologías diferentes, aunque algunos autores ya las consideran etapas evolutivas de una misma enfermedad. La dermatitis seborreica, que también cursa con escamas, presenta (a diferencia de la caspa), signos inflamatorios, aparece sobre todo en la edad infantil, aumenta en la edad adulta, puede afectar a otras zonas del cuerpo y evoluciona en brotes.

## ¿HAY QUE REALIZAR PRUEBAS?

**Generalmente no.** El diagnóstico se realiza por inspección visual, **observando las escamas** en el cuero cabelludo sin signos inflamatorios y sin afectación de otras partes del cuerpo. Se puede recurrir a descamar el cuero cabelludo mediante una espátula o cinta hipoalérgica.

En caso de dudas, su médico podría realizarse un para descartar otras patologías.

## ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- **Lavar** el cuero cabelludo con **movimientos suaves** con las yemas de los dedos para ayudar a eliminar las escamas sin generar irritación ni sobreinfección.
- Al lavar la cabeza, limpiar especialmente las zonas en las que las descamaciones son más habituales: zona frontal, parte superior alrededor de las orejas. **Dejar actuar el champú durante unos minutos.**
- El **agua** de lavado y aclarado debe ser **tibia**, pues el exceso de calor irrita el cuero cabelludo y abundante para eliminar los residuos.
- Si el cabello es abundante, deshumedecer el cuero cabelludo cuidadosamente antes de secar el cabello. Si el cabello es largo, secar bien la zona de la nuca.
- Si se utiliza **secador**, mantenerlo a una cierta **distancia** para evitar que el exceso de calor irrite y deshidrate el cuero cabelludo.
- No recoger el cabello con gomas, pinzas, gorros, etc. si todavía está húmedo. La oclusión y la humedad favorecen el desarrollo de algunos hongos. Por el mismo motivo, es recomendable **no acostarse con el cabello mojado.**
- Lavar y limpiar frecuentemente el interior de cascos de moto, gorros, etc. No compartir estos objetos.
- No abandonar los tratamientos de golpe. Es preferible ir espaciando la frecuencia de aplicación hasta finalizar el tratamiento.

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO MÉDICO?

Consulte a su médico, quien le recomendará tratamientos específicos en función del tipo de caspa que presente. En líneas generales se proponen los siguientes:

- **Caspa seca:** champú especial con ingredientes queratolíticos y antimicrobianos 1-2 aplicaciones/semana. Para la fase de mantenimiento se utiliza un champú suave de uso frecuente. También se recomiendan mascarillas exfoliantes o queratolíticas 1 vez/semana. Alternar el champú especial con otros champús similares para evitar resistencias.
- **Caspa grasa:** champú especial con ingredientes antimicrobianos, queratolíticos, antipicor y antigrasa 1-2 aplicaciones/semana. Para el mantenimiento se utiliza champú suave seborregulador. Evitar lavarlo cada día, empezar en días alternos con el champú específico y acabar espaciándolo 2 días sin lavar.

Los tratamientos pueden complementarse con el empleo de **lociones anticaspa** con iguales ingredientes o mascarillas absorbentes 1 vez/semana (en particular durante las fases de mantenimiento).

## ¿DÓNDE DEBO CONSULTAR?

**\*Si desea consultar, debe pedir cita de forma ordinaria con su médico@ de familia\***