



Cuidado Personal. La caspa es una afección común que ocasiona que pequeñas piezas de piel seca se desprendan del cuero cabelludo. No es contagiosa ni grave, pero puede hacerte pasar vergüenza y ser difícil de tratar.

Said Pulido
Metro World News
 No hay cura para la caspa. Aunque la mayoría de las personas logra controlar los síntomas, ya sea con remedios naturales o con un champú medicinal, los sín-

tomos pueden volver a aparecer más adelante. Si optas por remedios de origen natural, es posible que tardes más tiempo en ver sus resultados. No obstante, todos son muy eficaces para controlar o acabar con la caspa.

SÍNTOMAS

Los síntomas de la caspa pueden ser los siguientes:

- Picazón en el cuero cabelludo.
- Escamas de piel en el cuero cabelludo, el cabello, las cejas o los hombros.
- Cuero cabelludo con escamas y costras en los bebés. A esto también se le llama costra láctea.



CAUSAS

La caspa puede tener varias causas, como las siguientes:

- Piel seca.
- Piel irritada y grasosa.
- Un tipo de hongo llamado malassezia; vive en el cuero cabelludo de la mayoría de los adultos y se alimenta de los aceites naturales.
- Sensibilidad a productos para el cuidado del cabello, conocida como dermatitis por contacto.
- Otras afecciones de la piel, como psoriasis y eccema.

REMEDIOS

Los principales remedios caseros y naturales para tratar la caspa de manera efectiva son:

1) JUGO DE LIMÓN. El limón contiene ácidos que pueden ser un remedio para la caspa realmente efectivo. Simplemente exprimimos un limón y nos los vertemos en la cabeza, masajeando el cuero cabelludo. Lo dejamos actuar durante 10 minutos, aclaramos y lavamos con nuestro champú habitual.



2) AGUA DE ROMERO. Para crear el agua de romero solo necesitarás un puño de romero y agua. Lo hierves durante 1 minuto y dejas reposar, tapado, durante toda la noche. Luego puedes aplicarlo sobre el cuero cabelludo con un pulverizador.



3) BICARBONATO DE SODIO. El bicarbonato tiene muchas utilidades, y una de ellas es tratar la caspa. Para ello, es necesario preparar una pasta de bicarbonato y agua, y aplicarla sobre el cuero cabelludo, masajeándolo suavemente. Lo dejamos actuar



Prueba estos remedios caseros contra

la caspa

durante 10 minutos, y listo. Repetiremos este tratamiento las veces que sea necesario.

4) GEL DE ALOE VERA. Ayuda a calmar la piel del cuero cabelludo, ya que posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y cicatrizantes, aliviando los síntomas de coque, descamación e irritación causados por la caspa. También posee propiedades antifúngicas que permiten equilibrar la flora del cuero cabelludo.



5) VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA. Es muy efectivo para limpiar impurezas y combatir bacterias y hongos, por eso es uno de los mejores antidotos o remedios naturales y caseros para la caspa. Además, es un excelente acondicionador natural. Por tanto, luego de aclararte el cabello, verás que te quedará genial.



6) ACEITE DE COCO.

Si bien no actúa directamente contra el hongo de la caspa, ayuda a hidratar el cuero cabelludo, en caso de padecer además de caspa, sequedad.



7) MIEL CON HUEVO. Si mezclamos una cucharada de miel con un huevo tendremos un buen remedio contra la caspa. La mezcla se aplica sobre el cuero cabelludo, se masajea por unos minutos y se lava. El tratamiento es bueno



para eliminar la caspa y ayuda a darle sedosidad y brillo al cabello.

8) AGUACATE.

Dar un masaje en el cuero cabelludo con una pasta hecha con la pulpa del aguacate es un buen remedio contra la caspa. La grasa natural del aguacate hidrata el cuero cabelludo reseco y elimina la caspa.



FACTORES DE RIESGO

Cualquier persona puede tener caspa, aunque ciertos factores aumentan la probabilidad de tenerla:

- **Genero.** La caspa es más común en los hombres.
- **Edad.** La caspa generalmente comienza a principios de la edad adulta y continúa hasta la mediana edad. Sin embargo, los adultos mayores también pueden tenerla. En algunas perso-

nas, nunca desaparece.

● **Ciertas enfermedades.** Las enfermedades que afectan el sistema nervioso, como el mal de Parkinson, aumentan el riesgo de tener caspa. Tener virus de inmunodeficiencia humana (VIH) o un sistema inmunitario debilitado también puede aumentar la probabilidad de tener caspa.

FUENTES:
 CLÍNICA MAYO,
 ECO COSAS Y TUA
 SAÚDE... / FOTOS:
 FREEPIK



La caspa puede empeorar en situaciones de estrés o en climas fríos y secos. Por cierto, también puede aparecer en la barba, en las cejas y en las pestañas.