



Confesiones de la caspa, un inquilino difícil de desterrar

El 30 por ciento de los colombianos padece esa afección dermatológica del cuero cabelludo.

“Puedo estar en la tercera parte de la gente y a algunos los puedo molestar de por vida”, dice la caspa con la seguridad de considerarse una incomodidad, de esas que requieren atención.

Sin aspavientos, sabe que es el terror sobre la ropa oscura que cubre los hombros y hasta un factor para calificar al que la padece; tanto que se atreve a decir que, a pesar de ser inofensiva, muchos le huyen porque piensan que es contagiosa y sinónimo de desaseo.

“Son equivocaciones que me favorecen”, asegura, porque a pesar de que muchos la tienen que enfrentar, pocos la conocen de verdad. Así es la caspa, un inquilino –como ella dice– difícil de desterrar.

¿Quién es usted?

Bueno, empiezo por decir que caspa es mi alias, porque mi verdadero nombre es pitiriasis capitis y estoy formada por un cúmulo de células muertas que se agrupan en escamas que se desprenden de la cabeza, cuando la piel recambia sus células superficiales demasiado rápido.

¿Y por qué aparece?

Es bueno que sepan que a medida de que crece la piel, las células de la superficie son empujadas hacia afuera, donde acaban muriendo en un proceso –normal e invisible– que puede ocurrir una vez cada mes.

Sin embargo, algunos hongos, los cambios hormonales, el estrés, el exceso de grasa en el cuero cabelludo y ciertas enfermedades, además del trauma y la irritación, hacen que el ritmo de cambio de las células sea inusualmente veloz y se formen los bloques grandes que me dan origen. Eso es lo que soy.

Dicen que usted tiene varios tipos...

La verdad, tengo dos versiones: una seca o simple y otra grasosa en la que aparezco en las zonas donde la gente tiene más sebo; por ejemplo, en la frente o en la nuca. Aquí soy más grande y tengo un color amarillento.



¿Y usted tiene cura?

No me apena decir que en algunos casos me instalo para siempre. Tanto que estoy calificada como un problema crónico. Pero no se angustien, porque siempre me dejo controlar. Para eso tienen que identificar muy bien la causa y actuar sobre ella.

Por ejemplo, si se demuestra la presencia de un hongo, pues tienen que tratarme con antibióticos. Si es el estrés, pues hay que mermarlo; de igual forma, hay que ajustar las hormonas, controlar las grasas, fijar una buena alimentación y revisar la presencia de otras enfermedades. Claro, los productos anticropa pueden servir, pero siempre recomiendo una revisión por el dermatólogo.

¿Es contagiosa?

Eso es un mito. Aquí tengo que decir con fuerza que no. En el caso del hongo, como está presente en todas las personas, no tiene ningún riesgo. Soy un problema personal.

¿Y se hereda?

Aquí sí tengo que decir que soy transferible, porque soy propensa a aparecer entre familiares.

Algunas personas dicen que usted aparece por el desaseo...

A ver: la limpieza ayuda a removerme, pero no quiere decir que si alguien no se baña yo aprovecho para aparecer. Ya le conté por qué me formo.

¿Cómo se relaciona con la alimentación?

Es claro que una alimentación equilibrada garantiza que la piel esté sana y que la posibilidad de que aparezca sea menor. Es decir, con los desnutridos me ensaño, y más con los que no consumen vitaminas como la E, por ejemplo.

¿Entre hombres y mujeres, a quiénes prefiere?

Como los señores producen más grasa, esto me favorece; también porque en ellos la piel es más débil. Así que afecto más a los hombres.

Se dice que aparece con geles, tinturas y otros productos...

Es no es cierto. Si los productos son de buena calidad y no irritan el cuero cabelludo, no hay problema. Lo que pasa es que algunos dejan residuos y me confunden con eso.



Una curiosidad: ¿usted prefiere algún color de pelo?

No tengo ninguna preferencia. Puedo aparecer en cualquiera. Obvio, soy más visible en el pelo oscuro. Ah, repito que con los grasos me llevo mejor.

¿Cómo se llama el hongo del que habla?

En realidad son dos, *Malassezia furfur*, y *Pityrosporum ovale*, que usted y todos los tienen en la piel. Lo que pasa es que en algunos se portan mal.

¿Qué hay que hacer para zafarse de usted?

Como ya dije, primero hay que visitar al médico. Y si se trata de recomendaciones, empiezo por decirles que prefieran champús que remuevan células muertas y traten los hongos (queratolítico y antifúngico) y que los usen de manera regular.

En caso más graves, estos deben contener otros medicamentos y el médico puede recomendar antiinflamatorios y lociones específicas. En todos los casos, el tratamiento tiene que estar adaptado al tipo específico de caspa.

¿Y los tratamientos naturales y caseros?

Le dije que soy muy difícil de eliminar, y, como ya sabe como soy, espero que antes de usar cualquier producto tenga claro qué me causa. Así sean remedios naturales. No hay que olvidar que soy un inquilino difícil de erradicar.

En algunos casos, los remedios caseros pueden funcionar; pero, por favor, no se engañen.

¿Algo más?

Sí: que no basta con sacudirse los hombros para librarse de mí y que gracias.

FUENTES: Campo Elías Páez y César Burgos, dermatólogos. 'Dermatitis seborreica en el adulto', Elsevier publicaciones.

Cómo escoger un champú anticaspa

Primero. Debe tener buenas cualidades cosméticas para que no seque el cabello, y que a la vez sea suave.

Segundo. Debe tener ingredientes que eviten el aumento de grasa en el cuero cabelludo (seborrea), preferiblemente con queratolíticos y antifúngicos (contra los hongos).



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

Tercero. Al aplicarse debe actuar en el cabello, al menos, cinco minutos para que los ingredientes activos puedan trabajar correctamente.

Cuarto. Es necesario un tratamiento de mantenimiento para controlar la reaparición de la caspa.

Diario EL TIEMPO, 05 de Diciembre de 2017. Página 3.5