

¿Tiene caspa o resequedad en el cuero cabelludo?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > A la edad de 20 años, casi el 50 % de las personas ha tenido un brote de caspa, y casi el 20 % de las personas tendrán este padecimiento; sin embargo, no todas las escamas en la piel del cuero cabelludo son ocasionadas por la caspa
- > La descamación de las células muertas debido a la caspa proviene de una infección fúngica que produce ácido oleico, que a su vez aumenta la velocidad del desprendimiento de la piel del cuero cabelludo
- > Hacer cambios alimenticios sencillos, tales como consumir menos carbohidratos y más grasas saludables, tiene un impacto significativo en el tratamiento de la descamación de la piel, ya sea para mejorar la piel seca o disminuir los efectos de una infección fúngica
- > Los remedios naturales para la caspa que son más saludables para las personas y el medio ambiente incluyen al aceite de coco, vinagre de sidra de manzana, aceite de pachulí, ajo y aceite de árbol de té

A la edad de 20 años, casi el 50 % de la población mundial y el 20 % de la población en los Estados Unidos habrán padecido caspa.

Aunque es normal tener una pequeña cantidad de descamación en el cuero cabelludo, algunas personas experimentan una cantidad inusualmente excesiva, ya sea crónicamente o como resultado de factores desencadenantes específicos. Si ha tenido problemas de descamación en su cuero cabelludo, entonces es probable que esté familiarizado con la vergüenza que eso conlleva.

Tener escamas de piel muerta en los hombros, cabello oscuro y la ropa podría ser el resultado de ceder ante el impulso incontrolable de rascarse el cuero cabelludo por causa de la picazón, o por una descamación que ocurre al cepillarse y peinarse.

Sin embargo, algunas escamas en el cuero cabelludo simplemente son el resultado de un cuero cabelludo seco. Al comprender la diferencia entre la caspa, dermatitis seborreica y cuero cabelludo seco, podrá elegir la estrategia adecuada para disminuir o eliminar sus síntomas.

¿Qué causa esas escamas blancas?

La caspa es un término comúnmente utilizado para denominar esas escamas blancas y molestas que caen sobre la ropa desde el cuero cabelludo. Sin embargo, hay diversas formas en que el cuero cabelludo podría irritarse y comenzar a eliminar las células muertas de la piel.

La piel seca es una causa común. En este caso, es probable que también tenga resequedad en la piel en otras partes del cuerpo, a menudo en el torso y extremidades. Cuando esta descamación es el resultado de una piel seca, frecuentemente, las escamas son más pequeñas y menos grasas que cuando es por otras causas.

A menudo, la piel seca es un signo de una deficiencia de **grasas omega-3 de origen animal**. Esto se puede tratar fácilmente desde el interior del cuerpo al consumir pescado graso más pequeño, tal como las sardinas, anchoas o salmón silvestre de Alaska.

Este tipo de peces tienen menores cantidades de contaminación y son una fuente saludable de grasas omega-3, DHA y EPA. Otra opción es tomar un suplemento de alta calidad, tal como el aceite de kril de una fuente sostenible de la Antártida.

Las grasas omega-3 ayudan a normalizar la grasa cutánea y a prevenir la deshidratación en las células de la piel. Mantener húmedas y fuertes las células de la piel disminuirá la descamación. Además, las grasas omega-3 tienen un efecto antiinflamatorio, que podría ayudar a aliviar la piel irritada, inclusive en el cuero cabelludo.

Una segunda causa de escamas de caspa es por una infección fúngica ocasionada por el hongo *Malassezia*. Muchas personas tienen ese hongo latente en sus cabezas sin generarles problemas, pero los factores externos podrían causar que los aceites metabolizados por el hongo produzcan un subproducto de ácido oleico.

Este ácido penetra en la piel y desencadena el desprendimiento de células cutáneas. Un estudio reciente ha relacionado la presencia de la bacteria *Staphylococcus* y el hongo *Malassezia* con el nivel de severidad de la caspa e irritación del cuero cabelludo.

Asimismo, el estudio descubrió que un mayor número de *Propionibacterium* podría ayudar a suprimir los efectos del desarrollo fúngico, lo que sugiere que los tratamientos futuros para disminuir los efectos de la caspa podrían consistir en disminuir el desarrollo del *Staphylococcus* y estimular las colonias de *Propionibacterium*.

La dermatitis seborreica podría agravar la descamación del cuero cabelludo

Aunque los síntomas son levemente diferentes, la dermatitis seborreica podría producir escamas blancas en la piel, que son típicas en la piel seca y la caspa. La causa de la enfermedad aun es poco conocida, pero se le ha relacionado con la presencia de áreas de piel que producen una cantidad excesiva de sebo.

Al parecer, muchas de las personas que la padecen tienen un abundante desarrollo del mismo hongo relacionado con la caspa, *Malassezia*. Esta enfermedad se caracteriza por la aparición de parches escamosos, enrojecimiento de la piel y caspa persistente.

Algunas veces es denominada como eczema seborreico o psoriasis seborreica; la dermatitis seborreica podría ser el padecimiento cutáneo inflamatorio más común que afecta a los humanos, además del acné.

Esta enfermedad afecta a personas de cualquier edad y etnia pero ciertos factores de riesgo aumentan la propensión a padecerla. El estrés, fatiga, contaminación, **obesidad** y otros problemas médicos, tales como la enfermedad de Parkinson o derrames cerebrales, aumentan el riesgo.

Aunque este padecimiento a veces es confundido con la psoriasis, existen diferencias entre ellos. Si padece dermatitis seborreica, las áreas afectadas parecerán amarillas y grasosas. Algunas veces los síntomas son desencadenados por factores externos, tales como cambios de clima, niveles hormonales o uso de productos para el cuidado personal, tales como jabones, detergentes y champús.

Estos hábitos personales podrían aumentar su riesgo de caspa

Hay un par de hábitos personales conocidos por aumentar el riesgo de tener un cuero cabelludo seco y producir irritación cutánea. Muchos problemas en el cuero cabelludo podrían resolverse al disminuir el uso de champú.

La función de un champú es eliminar el exceso de aceite y la acumulación del producto. Sin embargo, un simple enjuague con agua eliminará la mayor parte, y el exceso podría lavarse con el champú cada segundo o tercer día.

Utilizar champú con mayor frecuencia aumenta el riesgo de resecar el cabello y cuero cabelludo, ya que elimina los aceites que el cuerpo utiliza para nutrir su cabello y mantenerlo fuerte.

Acondicionar el cabello y cuero cabelludo es otra forma de ayudar a proteger y prevenir la sequedad de la piel. Considere preparar un acondicionador casero y sencillo al combinar mayonesa, clara de huevo, aguacate y [vinagre de sidra de manzana](#).

Si bien, los productos de venta libre anuncian aportar vitaminas y nutrientes al cabello, los ingredientes naturales funcionan mejor sin las sustancias químicas. Ignorar los signos obvios de un cuero cabelludo seco, caspa o dermatitis seborreica solo agravaría el problema. No permita que la piel seca y escamosa persista — enseguida se encuentran algunas estrategias naturales para abordar este problema.

Los productos anticaspa se han vuelto chic

Muchos fabricantes han buscado la oportunidad de crear champús y acondicionadores de lujo para tratar problemas de cuero cabelludo, ya que los consumidores han

demostrado interés en utilizar productos naturales y orgánicos.

En algunos casos, la palabra "cuero cabelludo" aparece en el frasco en vez de "caspa", para crear una apariencia más convincente y abordar el problema de forma encubierta.

Sin embargo, aunque muchos de estos productos contienen algunos ingredientes naturales y orgánicos, a menudo utilizan ingredientes activos que se encuentran en la mayoría de las farmacias, incluyendo el ácido salicílico, piritionato de zinc o [alquitrán de hulla](#).

Estos ingredientes activos son mezclados con aceites naturales y acondicionadores, y se venden en tiendas departamentales y boutiques de moda, a menudo, con precios desde alrededor de USD 20 por botella.

Estas fórmulas podrían contener una combinación de aceites naturales, tales como jengibre, romero, eucalipto o aceite de árbol de té, para dar la sensación de recibir un tratamiento de spa.

Si bien, esto podría parecer indulgente, y definitivamente tiene un costo mayor de lo que podría comprar en una farmacia, es posible que el producto también contenga sustancias químicas peligrosas para su salud y el medio ambiente.

Su exposición a toxinas incrementa con cada champú que utiliza

Aunque podría sentir la tentación de buscar un champú medicinal si padece caspa, los productos químicos populares que se utilizan para controlar este padecimiento no son una cura. Una vez que deje de utilizar tal champú, probablemente vuelva a aparecer la caspa, razón por la que muchas personas terminan utilizándolos al menos algunas veces por semana, para mantenerse libres de caspa.

Algunos champús contienen ketoconazol, un antimicótico que, a menudo, irrita la piel si es utilizado más de una vez por semana. Un estudio encontró que los champús que contienen este ingrediente ocasionan que el cabello sea más difícil de controlar, así como mayor frizz que los champús que tienen piritionato de zinc.

El alquitrán de hulla es otro ingrediente común y tiene la acción de ralentizar el desarrollo de las células cutáneas en el cuero cabelludo. Es posible que disminuya la descamación, pero esta sustancia es un conocido **agente cancerígeno** y probablemente algo que no debería frotar contra su piel, ya que esta es sumamente permeable, lo cual permite que las toxinas accedan directamente al torrente sanguíneo.

En 1985, un estudio sobre las personas que trabajaron con alquitrán de hulla durante 40 años descubrió que casi la mitad había desarrollado cáncer de piel. Sin embargo, la Academia Americana de Dermatología ha sugerido que no existe riesgo de cáncer al usar este ingrediente para tratar la piel.

A pesar de que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos insiste en que el alquitrán de hulla utilizado sin prescripción es seguro, el Comité Científico de la Comisión Europea sobre Productos Cosméticos y Productos No Alimentarios Destinados al Consumidor declaró que:

"El alquitrán de hulla refinado por bidestilación presente en una concentración máxima de 5 % en productos de enjuague no puede utilizarse con seguridad, ya que contiene hidrocarburos aromáticos policíclicos que son agentes cancerígenos genotóxicos, y podría representar un alto e inaceptable riesgo de cáncer de piel."

Incluso los típicos **champús comerciales** de venta libre le exponen a una mayor cantidad de productos químicos cada vez que se lava el cabello. Hace varios años se dio a conocer que el champú para bebés de Johnson & Johnson contenía sustancias químicas, tales como formaldehído y 1 4-dioxano.

En respuesta a las protestas de los consumidores, Johnson & Johnson acordó eliminar algunas de estas toxinas de sus productos a partir del 2015. Sin embargo, sus populares champús aun contienen muchas sustancias químicas dudosas.

Algunos de estos ingredientes químicos son disruptores endocrinos, sustancias químicas que interfieren en el desarrollo y reproducción, y que causan graves efectos neurológicos e inmunológicos. Estos incluyen lauril sulfato de sodio, ftalatos, metilisotiazolinona y parabenos.

En un estudio se sugirió que los parabenos presentes en los antitranspirantes y otros productos cosméticos incrementaban el riesgo de cáncer de mama.

Los investigadores identificaron las áreas donde aparecían los tumores de mama y determinaron que había concentraciones más altas de parabenos en los cuadrantes superiores de las áreas mamarias y axilares, donde generalmente se aplicaban los antitranspirantes.

Los champús medicinales eliminan más toxinas por el drenaje

Asimismo, los investigadores han detectado rastros de fungicidas utilizados en los champús anticaspa en el agua ya procesada por las plantas de tratamiento de aguas residuales. Estos fungicidas aún son bioactivos y tal vez matan a las algas, lo cual perjudica el desarrollo de plantas más grandes e impacta a los peces y otras especies marinas. Los investigadores concluyeron que:

"Los contaminantes emergentes, tales como los productos para el cuidado personal, podrían llegar al medio ambiente por medio de los efluentes de las plantas de tratamiento de aguas residuales (WWTPs, por sus siglas en inglés) y los residuos digeridos.

Recientemente, se detectó por primera vez el agente anticaspa y antimicótico climbazol en un efluente de WWTPs que tenía concentraciones de hasta 0.5 µg /L."

El riesgo de que los fungicidas persistan en las vías fluviales tiene un gran impacto en el medio ambiente. A menos que estas sustancias químicas sean eliminadas de los productos para el cuidado personal es evidente que se requerirá tener un tratamiento de aguas residuales más eficaz.

Un informe de la Comisión Conjunta Internacional apoya esta afirmación, el cual cuenta con 10 años de datos que demuestran que muchos de los 42 compuestos analizados no fueron eliminados eficazmente.

Los autores expresaron su preocupación sobre este efecto a largo plazo, que podría manifestarse aun cuando haya niveles bajos de contaminantes en el medio ambiente y la salud humana. EcoWatch advierte que existen al menos cinco ingredientes tóxicos que debe evitar al elegir un champú o acondicionador.

Desafortunadamente, muchas de estas sustancias químicas se encuentran en la mayoría de los champús de venta libre. Estos ingredientes tóxicos incluyen a los sulfatos, [parabenos](#), fragancias, triclosán y polietilenglicol.

Como abordar las causas subyacentes de la caspa

Para que un tratamiento contra la caspa o cuero cabelludo seco sea eficaz se requiere abordar las causas subyacentes, y no sólo los síntomas. Como se comentó anteriormente, una de las mejores formas de tratar la piel seca, ya sea del cuerpo o cuero cabelludo, es al consumir una mayor cantidad de grasas omega-3 de origen animal.

No obstante, la caspa es causada por una infección de levaduras, por eso una de las mejores maneras de resolver este problema es al consumir una menor cantidad de los nutrientes que el hongo requiere, es decir, azúcares y carbohidratos.

Conforme disminuya los carbohidratos y azúcar, debe aumentar las grasas saludables en su alimentación.

Dado que su cuerpo tiene la flexibilidad metabólica para quemar grasas y carbohidratos como combustible, implementar la dieta cetogénica cíclica podría ayudar a disminuir la inflamación del cuerpo, favorecer la sanación de la piel y el cuero cabelludo, y mantener una salud y longevidad óptimas.

Para obtener más información sobre el proceso y por qué es crucial para su salud en general, vea mi artículo anterior, "[Cada vez más personas conscientes de su salud están adoptando la dieta cetogénica.](#)"

Esto es importante para hacer una transición hacia una menor cantidad de carbohidratos, así como menos o nada de granos, para combatir la causa subyacente de la caspa. Esta estrategia ayudará a abordar el consumo de nutrientes de las levaduras.

Además, es posible que la descamación del cuero cabelludo sea ocasionada por una sensibilidad hacia los productos para el cabello. Esto podría producir dermatitis de contacto y cuero cabelludo enrojecido, con picazón y escamas.

Las sustancias químicas presentes en los tintes permanentes para el cabello también podrían provocar este padecimiento. Incluso, si no ha tenido una reacción al champú que utiliza, es posible que se lave el cabello con demasiada frecuencia lo que, posiblemente, irrite el cuero cabelludo e incremente la posibilidad de una enfermedad fúngica.

Posiblemente utilizar demasiados productos para peinarse cause un problema similar, y estos podrían acumularse en el cuero cabelludo, lo que le haría más propenso a descamarse.

Los remedios naturales son más saludables tanto para usted como para el medio ambiente

Elaborar un champú casero anticaspa tiene un sin número de beneficios, ya que es posible que su versión no contenga sustancias químicas tóxicas ni contamine el medio ambiente. Por lo general, los productos caseros también son mucho más económicos.

El ácido salicílico es el que se utiliza en muchos champús anticaspa para desprender las escamas y hacerlas más fáciles de eliminar al bañarse. Las pastillas de aspirina tienen ácido salicílico; por lo que, le recomiendo triturar dos pastillas y mezclarlas con su champú regular en la palma de su mano, justo antes de lavar su cabello.

Deje que la mezcla repose sobre su cabeza durante uno o dos minutos antes de enjuagarla y repita la operación con su champú regular. Sin embargo, utilizar champús medicinales no es su única opción. La caspa podría solucionarse de forma natural al

aplicar los remedios caseros sencillos que encontrará en mi artículo anterior, "[Remedios caseros para la caspa](#)."

Es probable que ya tenga algunos de los ingredientes en casa, tales como el aceite de coco, limón, ajo, aceite de árbol de té y exposición a los rayos del sol.

Fuentes y Referencias

- [Spectrum Local News, February 21, 2015](#)
- [Mayo Clinic, Dandruff](#)
- [Medical News Today, February 21, 2018](#)
- [Scientific Reports, 2016;6\(24877\)](#)
- [Medicine Net, Seborrheic Dermatitis](#)
- [American Academy of Dermatology, Seborrheic Dermatitis](#)
- [Healthline, January 28, 2016](#)
- [Medicine Net, March 18, 2016](#)
- [National Eczema Association, Seborrheic Dermatitis](#)
- [Medical News Today, April 12, 2017](#)
- [GQ, January 6, 2017](#)
- [New York Times, February 20, 2018](#)
- [Journal of Investigative Dermatology Symposium Proceedings 2005 Dec;10\(3\):201-4](#)
- [Daily Mail, March 3, 2014](#)
- [Journal of the American Academy of Dermatology, 2009; 61\(2\):294](#)
- [Opinion of the Scientific Committee on Cosmetic Products and Non-Food Products Intended for Consumers](#)
- [New York Times January 18, 2014](#)
- [Journal of Applied Toxicology January 12, 2012: 32\(3\); 219-232](#)
- [Environmental Toxicology and Chemistry December 2013;32\(12\):2816](#)
- [Scientific American November 22, 2013](#)
- [EcoWatch, April 3, 2016](#)
- [Reader's Digest, How to Get Rid of Dandruff](#)