



## ¿Qué es la caspa?

La caspa es la formación excesiva de costras de piel muerta formada en el cuero cabelludo. Esta aparición de piel muerta o escamas homogéneas y agrupadas suelen ser de color blanco o de amarillo claro y generalmente se desprenden de la cabeza de la persona fácilmente. Normalmente la caspa se asocia con un hongo llamado malassezia, el cual se alimenta de la grasa del cuero cabelludo, en el proceso de remplazo de células de la piel las capas exteriores mueren y se eliminan, el ser humano ve este proceso como pequeñas "escamas" que salen del cabello.



## ¿Qué causa la caspa?

La caspa es común es muchas personas, y suele ser acompañada por enrojecimiento e irritación . La caspa refleja la salud del cuerpo, mala nutrición, cambios hormonales, estrés y otros factores:

- El ambiente, cambios en el clima: frío o calor al extremo.
- Mala alimentación, una dieta pobre.
- Productos para el cuidado del cabello que son demasiado fuertes pueden causar caspa.
- El utilizar un sombrero o gorra por largos periodos de tiempo.
- Si la caspa es excesiva también puede ser síntoma de seborrea, la pitiriasis, infecciones o infestación de piojos.
- La higiene, el no lavarse el pelo frecuentemente causa caspa.
- Bacterias y hongos originan la caspa.

### Recomendaciones:

- Consulte a su doctor inmediatamente si tiene: irritación del cuero cabelludo, escamas amarillentas, manchas rojas en el la cabeza.
- Si tiene picazón frecuentemente, es recomendable que visite a su médico o comience a utilizar champú anti-caspa o remedios caseros para combatir la caspa.
- Tener una dieta saludable, rica en vegetales y verduras. Mantenga su cuerpo sano y saludable. Evitar comida refinada o procesada.
- Al momento de lavar su cabello, se recomienda dar masajes por 2-3 minutos de forma circular su cuero cabelludo. Apliqué champú y acondicionador como de costumbre.
- Mantenga su cabello limpio. Lave su cabeza frecuentemente con champú y acondicionador.
- Cepille su cabello frecuentemente. Puede utilizar champú y acondicionadores anti-caspa. Mantenga su cabello limpio e hidratado para evitar la re-sequedad y exceso de grasa en el cuero cabelludo.

**ECOESCUELA.**  
**I.E.S. ANTONIO DE ULLOA.**  
**REMEDIOS CASEROS PARA LA CASPA**

1. Hervir una cucharada de menta en una taza de agua por 3 minutos. Espere a que el líquido este tibio y añada 3 cucharadas de vinagre. Aplique la preparación en el cuero cabelludo. Espere un par de minutos (de 10-15 minutos) y remueva la preparación con agua tibia.

2. Hervir una taza de agua, añada 1 cucharada de romero y 1 cucharada de salvia. Tape, espero unos minutos en lo que la preparación este lista. Deje enfriar y aplique en el cuero cabelludo. Utilice esta infusión antes de lavar su cabello.

3. Hervir una taza grande de agua, añada 2 cucharadas de ortiga y 2 de tomillo. Espere a que la preparación este lista, deje enfriar y enjuague su cabello con la infusión.

4. Batir un huevo en un envase, añada 1 cucharada de miel. Una vez la preparación este líquida aplique sobre la cabeza y haga masajes de forma circular por 5 minutos. Lave con champú y agua tibia.

5. Corte un aguacate maduro en dos. Extraer la pulpa y aplique el aguacate en su cuero cabelludo, haga masajes de forma circular por 5 minutos. Lave con agua tibia y champú.

6. Para remover la caspa se recomienda dar masajes con pequeños movimientos circulares la cabeza, añada 2 cucharadas de aceite de oliva y continúe con el masaje. Luego lave su cabello con un champú suave, utiliza acondicionador. Puede realizar esta acción tres veces a la semana.

7. Prepare un tratamiento de aceite de almendra. Caliente a temperatura tibia 1-2 cucharadas de aceite de almendra. Aplique directamente sobre las partes más enrojecidas y con mayor picazón, puede aplicar con sus propias manos o mediante una bola de algodón. Coloque una gorra de plástico por 30 minutos. Luego lave su cabello con agua tibia y champú. Utilice este tratamiento una vez por semana.

8. Exprimir un limón fresco sobre el cuero cabelludo. Masaje su cabeza por 3-5 minutos, luego lave su cabello con agua tibia y champú. Su pelo tendrá un brillo intenso y el limón previene la caspa.

9. El aceite de eucalipto combate el hongo que causa la caspa, puede añada 5 gotas de aceite de eucalipto en su champú y lave su cabello como de costumbre.

10. Remedio natural para la caída del cabello, simplemente toma el gel de **aloe vera** y colocar en un recipiente o vaso. Añade una cucharada de aceite de oliva y mezclar bien. Utiliza tus manos para colocar la preparación en el cabello. Aplica la preparación en el cabello empezando por la raíz, y deja reposar entre 15-20 minutos. Remover con agua tibia.

**Ingredientes:** 1 o 2 tallos de aloe vera. 2 cucharadas de aceite de oliva

**Preparación:**

1. Toma el tallo de aloe vera y cuidadosamente quita las espinas y cortas el tallo a mitad. Saca el gel de su interior y colócalo en un recipiente o vaso de cristal. Añade las dos cucharadas de aceite de oliva y mezcla con un tenedor hasta que la preparación sea homogénea.

2. Utiliza tus manos para colocar la preparación en el cabello. Aplica la preparación en el cabello empezando por la raíz, y deja reposar entre 15-20 minutos. Remover con agua tibia, champú y acondicionador.

**ECOESCUELA.**  
**I.E.S. ANTONIO DE ULLOA.**  
**REMEDIOS CASEROS PARA LA CASPA**

### **Aceite esencial de árbol de té**

El aceite esencial de árbol de té es un antiséptico natural muy fuerte y por lo tanto se puede utilizar para tratar la caspa. Puede agregar unas gotas de aceite de árbol de té a su champú regular y luego utilizarlo para lavarse el pelo. También puede mezclar una cucharadita de este aceite con una taza de agua tibia y luego poner esta mezcla en una botella con atomizador. Luego de lavarse el cabello, rocíe esta solución por toda la cabeza, masajee y después de unos minutos, séquese el exceso de humedad con una toalla.

### **Vinagre Blanco**

El vinagre blanco es uno de los mejores ingredientes para el tratamiento de la caspa. El vinagre tiene ácido acético el cual hace que el “ambiente” del cuero cabelludo no sea adecuado para el crecimiento de bacterias u hongos. Tome una parte de vinagre y mezcle con tres partes de agua. Utilice esta mezcla luego de lavarse el cabello con champú y luego enjuáguese con agua. Incluso, puede aplicar vinagre directamente sobre el cabello y luego envolverlo con una toalla y dejar toda la noche. Por la mañana, lave el cabello con tu champú regular. Esto puede controlar la caspa en gran medida.

### **Aceite de Oliva**

Si su problema se debe a la sequedad del cuero cabelludo, puede utilizar aceite de oliva, el cual es un excelente hidratante. El uso regular de aceite de oliva puede mantener su cuero cabelludo alejado de la resequedad y la descamación. Basta con calentar un poco de aceite de oliva hasta que esté ligeramente tibio. A continuación, utilícelo para masajear el cuero cabelludo y luego envuelva una toalla alrededor de su cabeza durante media hora. Finalmente cepille bien el cabello para aflojar las escamas de piel y luego lave su cabello con su champú regular.

### **Limón**

El limón contiene ácidos que pueden deshacerse de los hongos que causan la caspa. Tome el jugo fresco de un limón y úselo para dar masajes a su cuero cabelludo. Déjelo reposar durante unos minutos y luego lave el cabello con champú, seguido de un acondicionador. Repita este remedio diariamente hasta que su caspa desaparezca. Otra cosa que puede hacer es mezclar una cucharada de jugo de limón con cinco cucharadas de aceite de coco y luego aplicarlo a al cuero cabelludo, envuelva una toalla alrededor de su cabeza y deje toda la noche. A la mañana siguiente lávese el cabello.

### **Bicarbonato de sodio**

Los hongos hiperactivos que causan la caspa se pueden controlar con bicarbonato de sodio. Para deshacerse de la caspa, moje primero el cabello y luego frote un poco de bicarbonato de sodio en el cuero cabelludo. Déjelo reposar por 10-15 minutos y luego enjuague el cabello solo con agua; no utilice champú. Con el uso repetido de bicarbonato de sodio, el cuero cabelludo pronto comenzará la producción de aceites naturales. De esta manera el cuero cabelludo no tendrá escamas secas. Alternativamente, puede agregar un poco de bicarbonato de sodio al su champú

regular.

### **Semillas de fenogreco/ alhova**

La alholva tiene propiedades antifonales y calmantes que pueden ayudar en el control de la caspa. Remoje algunas semillas de fenogreco en agua durante la noche y por la mañana se muele hasta lograr una pasta fina. Aplique esta pasta en todo el cuero cabelludo y se deje durante unas horas. Por último, lave el cabello con un champú suave. Puede utilizar el agua en la que remojó las semillas para el enjuague final. Siga este remedio dos veces a la semana en caso de caspa

### **Sábila / Aloe Vera**

La sábila tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas que pueden ayudar en el control de la caspa. Puede aplicar el jugo de aloe fresco o la gel de aloe vera directamente sobre el cuero cabelludo unos minutos antes de tomar una ducha. Lave el cabello con un champú suave. Repita este remedio diariamente hasta que su problema de caspa esté bajo control.

### **Tomillo y Salvia**

El tomillo y la salvia tienen propiedades tanto antisépticas como antifúngicas que pueden ayudar en el tratamiento de la caspa. Tome cuatro cucharadas de tomillo seco o salvia, o una mezcla de ambas y colóquelas en dos tazas de agua. Hierba durante 10-15 minutos. Cuele la solución y luego deje que se enfríe. Use una parte de esta solución para masajear el cuero cabelludo. Déjelo durante cinco minutos y luego repita el proceso de nuevo. No lave su cabello durante unas dos o tres horas. Con este remedio su cuero cabelludo estará libre de caspa.

### **Aspirina**

La aspirina contiene ácido acetilsalicílico, un ingrediente típico de los champús anti-caspa. Tome dos aspirinas y tritúrelas bien. Mezcle con la porción de champú que normalmente utiliza para lavar su cabello. Lave su cabello con esta mezcla, masajeando bien el cuero cabelludo. Déjelo actuar durante unos minutos y luego enjuague con bastante agua. Alternativamente, triture tres aspirinas, disuelva en una cucharada de vinagre y usa esta mezcla para masajear el cuero cabelludo. Déjelo por media hora y luego lavar bien su cabello.

### **Listerine (versión original amarilla)**

Mezcle dos partes de agua con una parte de Listerine y rocíe la mezcla sobre el cabello húmedo. Deje reposar durante media hora y luego lave el cabello con abundante agua.