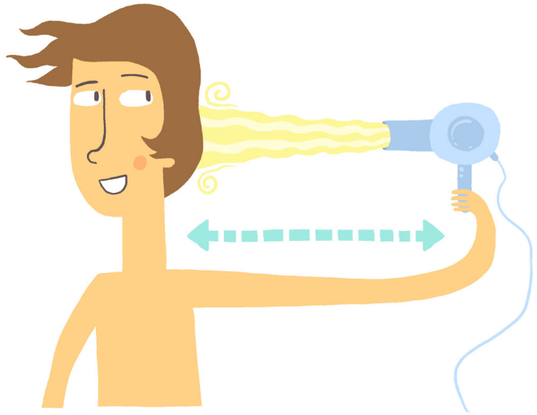
8. Al día siguiente, si es necesario nos podemos lavar la cabeza: primero aplicando champú, dejando actuar y luego enjuagar, y después con un segundo lavado para dejar el pelo limpio.

9. Los resultados no son rápidos, pero tenemos que ser pacientes y constantes para que el tratamiento surja efecto.

NO RASCAR... Y 8 CONSEJOS MÁS

Reunimos aquí algunas recomendaciones que pueden ayudar en el tratamiento de la psoriasis, específicos para la zona del cuero cabelludo.

1. No rascar pese al picor, ya que se pueden provocar lesiones cutáneas.
2. Lavar y secar el pelo con suavidad, evitando arrancar escamas. Aclarar con agua tibia abundante.
3. Aplicar el champú con un masaje con las yemas de los dedos y dejar actuar como mínimo tres minutos.
4. Secar la zona posterior de las orejas.
5. Evitar rascar el cuero cabelludo con el peine y el cepillo.



6. Evitar el uso de clips o cintas que provoquen traumatismo o tirantez en el cabello
7. No usar el secador a corta distancia.
8. Evitar el uso de cosméticos como tintes o acondicionadores y de productos que engrasen el cabello, y alternar el uso de champús con diferentes composiciones y activos.
9. En casos severos, el pelo corto puede facilitar el control de los síntomas y el tratamiento.

ALOPECIA

Está demostrado que la psoriasis en cuero cabelludo no comporta normalmente alopecia o caída del cabello. En las zonas con placas el pelo en perfecto estado atraviesa las escamas, incluso cuando la psoriasis se manifiesta en toda la cabeza.

Es cierto que en algunos casos se han detectado casos de alopecia localizada, moderada y progresiva, asociada a lesiones psoriásicas crónicas, pero generalmente desaparece con el tratamiento.

Si deseas más información, visita nuestras webs.

Seguro que encuentras lo que buscas, y si no es así, ponte en contacto con nosotros.

¡Te ayudaremos!

ACCIÓN PSORIASIS
www.accionpsoriasis.org

ISDIN
www.isdin.com

ACCIÓN PSORIASIS

Libera **tu piel**

Psoriasis en cuero cabelludo

ISDIN

PSORIASIS EN CUERO CABELLUDO

La psoriasis es una enfermedad cutánea que afecta a un 2,3% de la población, y en un 70-80% de los pacientes se manifiesta en el cuero cabelludo. Se trata, pues, de una de las zonas que más padece la psoriasis, y en ocasiones incluso puede ser la única área afectada.

¿CÓMO SE PRESENTA?

La psoriasis en el cuero cabelludo puede aparecer en forma leve, similar a la caspa o ligeras descamaciones, pero también en forma severa, con placas gruesas y rojas que pueden provocar picor, incluso dolor. En algunos casos estas placas rojas pueden ser visibles a través del cabello y afectar a las relaciones sociales; hemos de tener en cuenta que se trata de una zona de gran importancia estética. Se trata de placas bien delimitadas, cubiertas de escamas plateadas, normalmente situadas en los límites del cabello y alrededor y dentro de las orejas.

La psoriasis en este caso se diferencia de la dermatitis seborreica porque ésta aparece en placas rojas mal delimitadas y a menudo afecta a la cara.

1. Aldunce, M.J. *Psoriasis del Cuero Cabelludo, la caspa se puede controlar.* www.accionpsoriasis.org. 2013

2. Rex, J. *Cuando estás hasta el moño.* Revista Psoriasi. Abril-Junio 1999

3. *Psoriasis y Alopecia.* Revista Psoriasi. Julio-Diciembre. 2002

4. *Cuidados capilares en la psoriasis.* Revista Psoriasi. Julio-Octubre. 2006

TRATAMIENTOS

El objetivo de los tratamientos es reblandecer las escamas para ayudar a su eliminación y combatir la inflamación. Como en el resto del cuerpo, la psoriasis se manifiesta en brotes, con períodos de mayor afectación que otros, y por eso la primera etapa del tratamiento debe estar enfocada a conseguir una mejoría para luego continuar con una fase de mantenimiento cuando la enfermedad está más controlada.

Los medicamentos para disminuir la psoriasis en el cuero cabelludo pueden tener un efecto antiinflamatorio y reducir la regeneración de células. Para evitar los efectos secundarios negativos, es importante seguir las indicaciones del médico.

En todo momento es importante el uso de productos específicos para el cuero cabelludo, tanto los recetados por el médico como los champús y lociones complementarios que ayudan a eliminar las escamas, disminuir el picor y rojeces y a rehidratar la piel.

TIPOS DE PRODUCTOS

Existe una gran variedad de productos de este tipo, que se presentan en diferente formato:

1. **Champús:** resultan fáciles de aplicar. Cuando contienen medicamentos hay que tener cuidado de que no entren en los ojos. Los champús específicos complementarios además ayudan a eliminar las escamas, reducir las rojeces y aliviar el picor.

2. **Lociones:** al ser líquidos también son fáciles de aplicar, se evaporan rápidamente y suelen tener un efecto refrescante.

3. **Geles:** formados por materias orgánicas que pueden retener gran cantidad de agua. También son refrescantes.

COMPONENTES DE ESTOS PRODUCTOS

Ácido salicílico. Contribuye a que las lesiones sean más delgadas y menos descamativas.

Urea. Tiene efecto hidratante.

Acido glicólico. Ayuda a que disminuya la descamación.

Ictiol pale. Tiene un efecto antipicor, descamativo, y antiinflamatorio.

9 CONSEJOS PARA APLICAR TRATAMIENTOS

1. Aplicar el tratamiento según la indicación del médico.

2. Cepillar el pelo para eliminar escamas y residuos.

3. Agitar el frasco para que el producto salga de forma homogénea.

4. Con las manos o con ayuda de un peine abrir líneas en el cuero cabelludo y aplicar el producto en pequeñas cantidades directamente sobre él, no sobre el pelo.

5. Masajear primero el cuero cabelludo para ayudar a que penetre el producto, y después en toda la superficie con cabello, incluso en los bordes y también detrás de las orejas y en la nuca. Al término de la aplicación lavarse las manos

6. Evitar la aplicación del tratamiento en zonas no afectadas o en la cara.

7. En el caso de medicamentos que puedan manchar la ropa de cama podemos cubrirnos el cabello con un gorro o una toalla, pero tenemos que tener cuidado porque la cura oclusiva aumenta la absorción y puede acentuar los efectos secundarios por lo que hay que consultar al médico antes de realizar esta técnica.