CUERO CABELLUDO



ACCIÓN PSORIASIS

N.84 | INVIERNO 2015
REVISTA INFORMATIVA

Psoriasi



Psoriasis en el cuero cabelludo

En un 70-80% de los pacientes de psoriasis se manifiesta en el cuero cabelludo. Se trata, pues, de una de las zonas en las que la enfermedad es más común y, en ocasiones, incluso puede ser la única área afectada.

Artículo publicado en la Revista Psoriasi nº 84

Invierno 2015

- Está demostrado que la psoriasis en cuero cabelludo no comporta normalmente alopecia o caída del cabello
- No rascar pese al picor, ya que se pueden provocar lesiones cutáneas
- 9 consejos para aplicar tratamientos en el cuero cabelludo

www.accionpsoriasis.org

www.facebook.com/AccionPsoriasis

@accionpsoriasis



PSORIASIS EN EL CUERO CABELLUDO

En un 70-80% de los pacientes la psoriasis se manifiesta en el cuero cabelludo. Se trata, pues, de una de las zonas en las que esta enfermedad es más común y, en ocasiones, incluso puede ser la única área afectada.

¿Qué síntomas presenta?

La psoriasis en el cuero cabelludo puede aparecer en forma leve, con síntomas como la caspa o ligeras descamaciones, pero también en forma severa, con capas gruesas y rojas que pueden provocar picor. En algunos casos, estas placas rojas pueden ser visibles a través del cabello y afectar a las relaciones sociales, ya que 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.

¿Qué tratamientos existen?

El objetivo de los tratamientos es reblandecer las escamas para eliminarlas y después 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 contener corticoides, que tienen un efecto antiinflamatorio y reducen la proliferación de células. Para evitar los efectos secundarios negativos, es importante seguir las indicaciones del médico. En casos graves, también son posibles tratamientos sistémicos.

En todas las etapas, es muy recomendable un tratamiento que incluya el uso de productos tópicos complementarios a los recetados por el médico. Se trata de cremas, pomadas y geles específicos para el cuero cabelludo que ayudan a restablecer la hidratación de la piel.

Tipos de producto
PSORIASIS CUERO CABELLUDO



Existe una **gran variedad de productos** de este tipo, que se presentan en diferentes formatos:

champús: resultan fáciles de aplicar. Los champús específicos además ayudan a eliminar las escamas, reducir las rojeces y aliviar el picor.

lociones: al ser líquidas también son fáciles de aplicar. Suelen tener efectos refrescantes, astringentes y antiinflamatorios.

geles: formados por materias orgánicas que pueden retener gran cantidad de agua. También refrescan, antiinflaman de forma superficial y reducen el picor. No actúan sobre las lesiones muy infiltradas y si se aplican de forma prolongada pueden provocar sequedad.

emulsiones: consisten en una mezcla de agua con sustancias grasas. Suelen contener principios activos que reducen las escamas.

Estos productos pueden contener diferentes componentes y principios activos:

- ácido salicílico: contribuye a que las lesiones sean más delgadas y menos descamativas.
- urea: tiene efecto hidratante.
- ácido glicólico: ayuda a que disminuya la descamación.
- pitiriona de cinc: habitual en los champús, reduce la regeneración celular.
- ictiol: tiene efecto antiinflamatorio.

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.



9 consejos para aplicar
TRATAMIENTOS EN EL CUERO CABELLUDO

1. Aplicar el tratamiento por la noche, antes de dormir, para que pueda tener efecto durante toda la noche.
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
6. Evitar la aplicación del tratamiento en zonas no afectadas o en la cara
7. Después se puede cubrir el cabello con un gorro o una toalla, pero tenemos que tener cuidado porque la cura oclusiva puede aumentar la eficacia, pero también puede acentuar los efectos secundarios
8. Al día siguiente, si es necesario, nos podemos lavar la cabeza
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, específicas 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

Artículo elaborado por Acción Psoriasis a partir de la siguiente bibliografía:

- Aldunce, M.J. Psoriasis del Cuero Cabelludo, la caspa se puede controlar. www.accionpsoriasis.org. 2013
- Rex, J. Cuando estás hasta el moño. Revista Psoriasi. Abril-Junio 1999
- Psoriasis y Alopecia. Revista Psoriasi. Julio-Diciembre. 2002
- Cuidados capilares en la psoriasis. Revista Psoriasi. Julio-Octubre. 2006