

8 consejos para controlar y prevenir la caspa



- 1 Lávate el pelo diariamente con champú.**
Cuando lo hagas, enjabónate el cabello, enjuágalo, enjabónalo de nuevo y masajea suavemente para aflojar las escamas. No frotes con demasiado vigor y utiliza las yemas de los dedos, nunca las uñas, para evitar dañarte el cuero cabelludo.
- 2 Sigue estrictamente las instrucciones de uso del producto.**
Léelas detenidamente y cúmplelas de manera escrupulosa, ya que cambian de un producto a otro. Por ejemplo, algunos de ellos han de dejarse actuar durante varios minutos, mientras que otros deben aclararse rápidamente. Si tienes dudas, consulta a tu farmacéutico.
- 3 Alterna champús anticaspa con otros suaves.**
Esta combinación suele ayudar a mejorar el problema.
- 4 Tras el lavado, usa secador.**
Elige la opción de aire templado del aparato.
- 5 Limita el uso de productos para peinado.**
Estos pueden acumularse en el cabello y el cuero cabelludo y volverlos más grasos.
- 6 Pasa tiempo al aire libre.**
Los rayos solares pueden ayudar a controlar la caspa, pero basta con que pases un poco de tiempo en el exterior, sin llegar. No es necesario que tomes el sol, y cuando lo hagas, usa siempre un buen protector solar para la piel.
- 7 Aprende a gestionar el estrés.**
Este puede complicar el problema de la caspa, por lo que es conveniente aprender a manejarlo. Practicar técnicas de relajación o meditación puede ayudarte a aumentar tu resistencia frente a él.
- 8 Sigue una dieta rica en zinc y vitaminas B.**
Ambos nutrientes pueden ayudar a prevenir la caspa, al igual que algunos tipos de grasa.