



**KAISER PERMANENTE®**

## Caspa

### (Dandruff)

La caspa se forma cuando las células de la piel naturalmente se desprenden del cuero cabelludo y se mezclan con el aceite y el polvo. Aunque la caspa no puede curarse, generalmente puede controlarse con tratamientos caseros.

Para controlar la caspa, lávese el pelo todos los días y restriéguelo bien con cualquier champú que escoja. Si esto no funciona, pruebe con un champú para la caspa, tal como "Selsun Blue", "Tegrin", o cualquier otro champú anticaspa que funcione para usted. Alterne el uso de este champú con su champú regular. Por ejemplo, use el champú para la caspa tres veces a la semana o cada dos días y su champú regular cuatro veces a la semana o cada dos días. Si el champú anticaspa no funciona, intente con otros y siga tratando hasta que encuentre uno que le funcione.

Si usted ha experimentado con diferentes champús contra la caspa y ha practicado el lavado frecuente como se ha descrito y todavía tiene problemas controlando la caspa, llame a su proveedor de salud. Quizá, lo quiera ver para asegurarse de que en verdad tiene caspa. Si su proveedor determina que usted realmente tiene un caso agudo de caspa, le puede recetar un champú más fuerte contra la caspa.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en [www.kaiserpermanente.org/california](http://www.kaiserpermanente.org/california), y cliquée el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente."

- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7715s