



¿CÓMO ESCOGER UN CHAMPÚ TERAPÉUTICO?

Dejemos a un lado el marketing y conozcamos las claves para saber realmente qué champú nos conviene en función de posibles problemas en el cabello o cuero cabelludo. Aquí tienes una guía práctica.

Escoger un champú con criterio científico es un problema difícil para la población general dada la gran cantidad de opciones que se suelen encontrar en los puntos de venta. En cualquier mostrador de farmacias o perfumería se apilan los champús para el pelo dañado por tintes y permanentes, para el pelo seco, graso, con caspa, sin brillo, rizado, sin volumen, sensible, de niños, áspero ... También el dermatólogo necesita valorar no solo los criterios patológicos sino los deseos cosméticos del paciente.

Lo primero es saber si el cuero cabelludo está enfermo o sano. El cuero cabelludo enfermo necesita un champú de tratamiento de la enfermedad. Desde las pediculosis a la psoriasis, desde el impétigo a la caspa, desde la infección por hongos a la dermatitis atópica, desde la foliculitis decalvante al liquen pilar, existe un largo recorrido en el que el clobetasol, los alquitranes, el piritionato de zinc, el ketoconazol, la ciclopiroxolamina, el ictiol, la niacinamida, el ácido salicílico, los alfa-hidroxiácidos y otros tantos principios activos formarán parte de la terapia específica de cada enfermedad. Para ello, hay que visitar al dermatólogo.

¿Cuál escojo si tengo un cabello y cuero cabelludo sanos?

El cuero cabelludo sano precisa fundamentalmente un champú como cosmético de higiene. Pero tampoco la elección es tan simple en este caso, dado que se puede elegir tanto la forma de limpieza –disolución, abrasión, absorción, por emulsión-, como la presentación –toallitas, *scrub*, alginatos, coloides, gel- en función de los deseos y circunstancias del paciente.

Además, junto a la función de higiene, el champú puede ser un cosmético de mantenimiento cosmético del cabello –acondicionador, voluminizador, ondulante, alisante, colorante- incorporando en su composición siliconas, proteínas filmógenas, moléculas que alteran el color de alto peso molelécular y otras muchas opciones cosméticas-.

Por otra parte todo ello puede estar dirigido al pelo fino y delicado, seco o graso, para lo que se pueden incorporar una diferente proporción de tensioactivos aniónicos (normal o graso), catiónicos (seco) o anfóteros (finos y delicados).

Finalmente, hay que desterrar los mitos sobre los champús.

Desterrando mitos

1. Cuando no existe ninguna alteración del cuero cabelludo ni del cabello, se debe usar **simplemente un champú que limpie**, sin aditivos farmacológicos de ningún tipo.
2. **Puede contener colorantes o aromas:** No tiene contraindicación si no se es alérgico, usar un champú con colorantes o aromas que aumenten el agrado cosmético.
3. Si el cuero cabelludo está sano pero **el cabello tiene defectos estéticos hay que comprar un champú adecuado al tipo de alteración**. Si es seco, con grasas adicionadas; si es graso con astringentes; si tiene las puntas abiertas, con siliconas protectoras o queratinas; si es muy rizado, con alisadores; si es muy lacio, con voluminizadores. Todo eso lo indican los envases.
4. **El champú de tratamiento se debe comprar en farmacia**, ya que asegura la calidad de los ingredientes. Si solo es un champú de higiene y cuidados cosméticos se puede comprar en supermercados siempre que sean marcas de prestigio.

5. Lo que se puede esperar de un champú es una **ayuda en el tratamiento de las patologías pero solo de forma sintomática, no curativa.**
6. **La caspa puede llegar a desaparecer con champús anticaspa siempre que se usen a diario** mientras haya síntomas.
7. **La grasa no desaparece ni disminuye con los champús ya que se rige por impulsos hormonales.** Solamente se consigue una mayor limpieza y mejor aspecto con los champús antigrasa que con otros, en estos casos.
8. **Los champús no intervienen de forma importante en la caída del cabello,** ya que el tiempo de acción y la profundidad a la que deberían llegar los principios activos, no se consigue con el uso convencional de los champús.
9. **El cuero cabelludo sensible es una auténtica patología que requiere un champú extragraso, con ingredientes sin riesgo de sensibilización y con adición de sustancias antiinflamatorias.** El champú para cuero cabelludo sensible debe ser específico y comprado en farmacia.
10. **Cualquier champú debe usarse de forma constante mientras existe el problema.** No existe acostumbramiento al mismo. Lo que ocurre es que la mejoría inicial, no es tan llamativa con el uso continuado, pero es lo que se debe hacer.
11. **Cuando se produce mejoría, se debe continuar el tratamiento a días alternos,** alternando con un champú suave sin aditamentos específicos.
12. **Los champús de higiene se usan aplicando una pequeña cantidad, aclarando y repitiendo la aplicación. Debe acompañarse de un suave masaje.**
13. **Los champús de tratamiento requieren después de la primera aplicación, una segunda en la que se deje actuar el producto sobre el cuero cabelludo unos 5 a 7 minutos.** Así se permite que alcance mejor su objetivo.
14. **Después del uso de un champú de tratamiento o de higiene, no existe impedimento para usar otros cosméticos para el** [cabello](#), como espumas, gominas, lacas, etc.

**Por la Dra. Aurora Guerra, Jefa de Sección Dermatología Hospital 12 Octubre Madrid*

Prensa y Comunicación:

Marta Cámara 656826516 martacamarabusto@yahoo.es

Silvia Capafons 666501497 silviacapafons@yahoo.es

Marián Vilá 630975157 marianvila@yahoo.es

**Para mayor información consulta la web de la AEDV: www.aedv.es y*

www.aedv-gtdermocosmetica.es