12.1. Seborrea. Caspa. Dermatitis seborreica

La dermatitis seborreica produce enrojecimiento, picor y aparición de escamas de color amarillento. Las escamas a veces son secas y otras tienen aspecto grasiento. Aparece sobre todo en la piel de la cara y también en la cabeza. En el pelo produce caspa, grasa o ambas cosas.

Es probable que alguno de sus familiares también la tenga.

Los niños pueden tener dermatitis seborreica al poco tiempo de nacer. Son esas escamas que aparecen en la cabeza de algunos recién nacidos y que los médicos llaman «costra láctea».

Los cuidados de la piel que aparecen en esta hoja le ayudarán a mantenerse lo mejor posible.

¿Qué puede hacer?

- Tenga paciencia. En los adultos, la dermatitis seborreica puede durar muchos años.
- La enfermedad sigue una evolución en brotes. Esto significa que en algunas temporadas estará usted bien y apenas se notarán las lesiones de la piel, pero en otras se pondrá peor y será necesario que se lo tome con paciencia.
- Evite tomar bebidas alcohólicas, ya que el alcohol suele empeorar la dermatitis seborreica.
- Es probable que también note que empeora en las épocas de estrés. Si es así, busque la manera de relajarse que usted prefiera y le resulte más cómoda.
- Protéjase la cara si nota que se pone peor cuando hace frío.
- Para mejorar las lesiones de la cara y evitar que le salgan otras nuevas, le irá bien aplicarse todos los días una crema hidratante que no sea grasa.
- Cuando esté utilizando un tratamiento para las lesiones de la piel, siga atentamente las instrucciones de su médico. Utilícelo las veces y los días que su médico le recomiende. Algunos tratamientos se deben aplicar durante períodos de tiempo prolongados. Sin embargo, en ocasiones se recomiendan otros que se deben utilizar sólo unos días. No se automedique.
- Para la dermatitis seborreica de la cabeza se usan tratamientos con champús que mejoran la caspa y la grasa del pelo. Se deben aplicar con el pelo mojado como cualquier champú normal y hay que dejarlos actuar durante 5 minutos por lo menos antes de aclarar. Si se dejan de utilizar totalmente, la caspa y la grasa aparecen de nuevo.
- Y esté tranquilo: la caspa y el exceso de grasa no provocan caída del pelo.

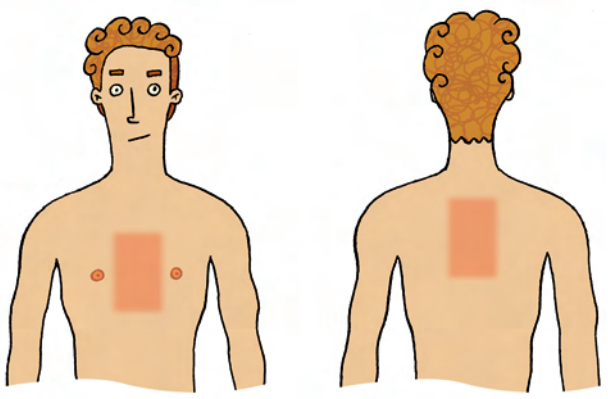
¿Cuándo consultar a su médico de familia?

La dermatitis seborreica no es una enfermedad grave, no se preocupe. De todas formas, puede consultar a su médico cuando:

- Tenga peor las lesiones de la piel y desee realizar un tratamiento para mejorarlas.
- La presencia de caspa o grasa en el pelo llegue a afectar a sus relaciones con los demás y desee realizar un tratamiento para mejorarlo.

¿Dónde conseguir más información?

- Academia Americana de Médicos de Familia: *http://buscar.familydoctor.org/?q=dermatitis+seborreica&sp_cs=UTF-8&sop=es*
- Medline Plus: *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000963.htm*



12.2. Eccema. Dermatitis atópica

La dermatitis atópica consiste en tener la piel seca, enrojecida y con escamas. También hay picor intenso. Puede comenzar al poco tiempo de nacer y después desaparecer en los primeros años de vida o tenerla para siempre. En algunas épocas estará usted mejor y en otras se pondrá peor.

No se conoce bien la causa de esta enfermedad. Se sabe que la herencia es importante y es probable que otros miembros de su familia también tengan dermatitis atópica o algún tipo de alergia. La dermatitis atópica no se contagia.

Los cuidados de la piel que aparecen en esta hoja le ayudarán a mantenerse lo mejor posible.

¿Qué puede hacer?

CON EL BAÑO O LA DUCHA

- Utilice agua templada y esté poco tiempo dentro del agua.
- Emplee jabones ácidos, de avena o aceites de baño sin perfumes.
- Séquese con una toalla limpia y empape la piel. No frote.
- Aplíquese después una crema hidratante que sea grasa y sin perfume. Utilícela a lo largo del día tantas veces como necesite para mantener siempre la piel muy bien hidratada.
- Evite lociones que llevan alcohol porque secan la piel.
- Tenga en cuenta la calidad de los productos que compra porque algunos contienen conservantes, perfumes y otras sustancias irritantes.

CON LA ROPA

- Lave la ropa con jabones que no irriten y aclárela muy bien. No añada lejías ni suavizantes.
- Utilice ropa interior de algodón. Evite el contacto con lana y fibras sintéticas.
- Evite también la ropa muy ajustada y no se abrigue demasiado porque si suda puede empeorar.

CON EL PICOR

- Si le pica mucho, su médico le recomendará un medicamento para aliviar el picor. No se rasque ni frote. El rascado con las uñas provoca pequeñas heridas en la piel que después se infectan. Para evitarlo, mantenga las uñas cortas y limpias. A veces el rascado se produce durante la noche, mientras duerme, sin que usted se dé cuenta y puede ser necesario el uso de guantes de algodón para dormir.

- Si es posible, evite ambientes extremos en temperatura y humedad. El ambiente frío y muy seco le secará más la piel. En un ambiente muy húmedo y caluroso sudará más y puede empeorar.
- Evite el contacto con aquello a lo que usted sea alérgico.
- Evite también el contacto con sustancias que le irriten la piel, como pueden ser los productos de limpieza. Protéjase con guantes de algodón y póngase encima guantes de goma o plástico.
- Es probable que usted empeore en las épocas de estrés. Si es así, busque la manera de relajarse que le resulte más cómoda.
- Para tener menos recaídas, **cuídese la piel todos los días del año**.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando la piel empeore y el picor sea más intenso.
- Si hay infección de la piel: si está más roja, caliente, con pus, hay fiebre.

¿Dónde conseguir más información?

- Medline Plus: *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000853.htm*
- *National Eczema Association: www.nationaleczema.org/living-with-eczema/todo-acerca-de-dermatitis-at%C3%B3pica*
- Asociación de familiares y pacientes con dermatitis atópica: *www.adeaweb.org*

12.3. Psoriasis

La psoriasis es una enfermedad de la piel que produce zonas rojas cubiertas de escamas plateadas o blancas. Estas zonas se llaman «placas». Si se arrancan las escamas, la piel sangra.

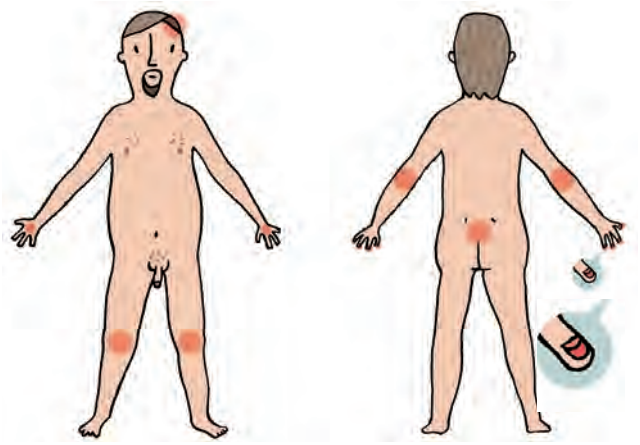
La psoriasis puede salir en cualquier parte del cuerpo. Son sitios muy frecuentes: codos, rodillas, parte baja de la espalda, cabeza, palmas de las manos, plantas de los pies, uñas. Algunas personas con psoriasis también tienen problemas en las articulaciones.

No se conoce bien la causa de esta enfermedad. Se sabe que la herencia es importante y es probable que algún familiar suyo también tenga psoriasis.

La psoriasis no se contagia.

¿Qué puede hacer?

- Debe tener paciencia. La psoriasis es una enfermedad crónica, lo que significa que dura mucho tiempo. No hay todavía un tratamiento que la cure definitivamente, aunque usted puede pasar largas temporadas sin lesiones.
- Para que le salgan menos lesiones, aplíquese a diario una crema hidratante de urea.
- La mayor parte de las personas que tienen psoriasis suelen mejorar tomando el sol. Sin embargo, con algunos tratamientos para la psoriasis no se puede tomar el sol. Si tiene dudas, pregunte a su médico antes de hacerlo. Recuerde protegerse con filtros solares para evitar quemarse.
- Conozca las cosas que pueden hacerle empeorar y evítelas si es posible: a veces la causa del empeoramiento es un cambio de tiempo, tener una infección de garganta o estar muy estresado. Si tiene una infección de garganta, trátela enseguida. Y si está estresado, busque una forma de relajarse.
- Algunos medicamentos pueden ir mal para la psoriasis. Antes de tomarlos, consúltelo.
- Rascarse con fuerza la piel, hacerse heridas o arañazos y quemarse con el sol también pueden provocar un empeoramiento. Evítelo.



- Siga el tratamiento que su médico le recomiende:
  - — El tratamiento más adecuado para usted dependerá de si tiene pocas o muchas lesiones, del lugar del cuerpo en que las tiene, de cómo le ha funcionado el tratamiento otras veces y de cuánto le afecta la psoriasis en su trabajo y en sus relaciones con los demás.
  - — Probablemente necesite tratamientos diferentes hasta encontrar el que mejor le funciona.
  - — No se automedique. Un tratamiento que le va bien a otra persona puede que no le vaya bien a usted.
  - — Los tratamientos que se aplican sobre la piel se dan solo encima de las lesiones. Algunos son irritantes, manchan la ropa y huelen mal. Tenga paciencia.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- La mayoría de las veces la psoriasis solo afecta a la piel y no es una enfermedad grave. Consulte:
  - — Si se pone peor bruscamente.
  - — Si tiene hinchazón y dolor en alguna articulación.

¿Dónde conseguir más información?

- Medline Plus: *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000434.htm*
- Asociación de pacientes de psoriasis: *www.accionpsoriasis.org*

12.4. Exponerse al sol. Quemadura solar

La exposición al sol sin protección es un riesgo para su salud. En la piel provoca quemaduras, arrugas, manchas y cáncer maligno. En los ojos provoca cataratas. Para evitar estos riesgos, **protéjase del sol**. Estar moreno no es lo mismo que estar más sano. El bronceado de la piel es una forma de defensa de nuestro cuerpo frente a los rayos del sol.

¿Quiénes deben tomar más precauciones?

Los niños, las personas de piel blanca que se queman con facilidad, los que tienen muchos lunares, los que han tomado mucho el sol durante la infancia, los que han tenido algún familiar con cáncer de piel y los ancianos.

¿Qué puede hacer?

- **Busque la sombra.** Evite sobre todo los rayos del sol entre las 12 del mediodía y las 5 de la tarde. No se fíe de los días nublados. Si está en la montaña, tenga en cuenta que la intensidad de los rayos solares es mayor debido a la altura y se puede quemar la piel en menos tiempo.
- Protéjase con **sombreros** que cubran la nariz, los párpados y las orejas. Protéjase también con **ropa** ligera que cubra brazos y piernas. Utilice **gafas de sol** que bloqueen las radiaciones ultravioleta A y B.
- Utilice **protectores de la piel** que contengan factores de protección solar frente a radiaciones ultravioleta A y B. Puede elegir del número 15, del 30 o incluso más alto. Cuanto más alto sea el número, mayor protección. Aplíquelos en toda la piel expuesta al sol 30 minutos antes de comenzar la exposición. No olvide los párpados, la nariz, los labios y las orejas. Si tiene poco pelo, aplíquese el protector también en la cabeza. Después será necesario que repita la aplicación cada 2 horas y siempre que sude mucho o se bañe.

- Los rayos solares se reflejan en el agua, en la arena y en la nieve. Por lo tanto, debe protegerse también cuando esté dentro del agua, debajo de una sombrilla o en la nieve.

- Si tiene alguna enfermedad de la piel o está tomando algún medicamento nuevo, consulte a su médico antes de exponerse al sol.
- **Si ya tiene una quemadura solar:**
  - — Aplique sobre la quemadura paños húmedos y fríos durante 10 o 15 minutos varias veces al día para aliviar el calor y el dolor. Después, póngase una loción hidratante o gel de aloe vera.
  - — Si aparecen ampollas, no las rompa.
  - — Puede aliviar el dolor con medicamentos (paracetamol o ibuprofeno). Evite dar aspirina a los niños.
  - — Proteja la piel quemada de nuevas exposiciones al sol hasta que se cure totalmente y durante varias semanas después.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene una quemadura solar con ampollas grandes y dolorosas.
- Si tiene fiebre, escalofríos, náuseas, sensación de mareo o debilidad.

¿Dónde conseguir más información?

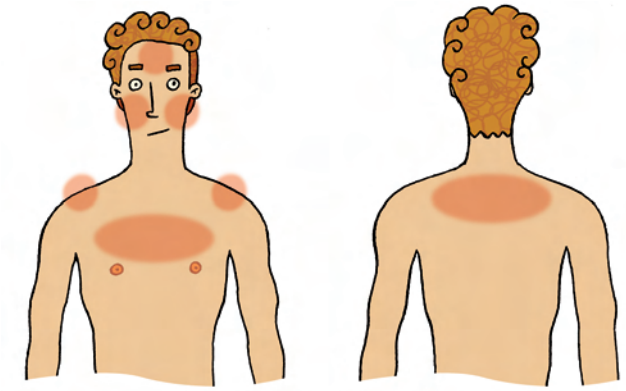
- Medline Plus:
  www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003227.htm

12.5. Granos. Acné

El acné es una enfermedad de la piel muy frecuente. Afecta sobre todo a jóvenes de entre 12 y 20 años. Los poros de la piel se taponan y se acumula grasa dentro de ellos. Así, se forman los granos que aparecen en la cara, espalda, pecho y hombros.

Los granos pueden ser como puntos blancos o negros, granos rojos o con pus, y a veces también pueden ser grandes y dolorosos. El color negro de algunos granos en la superficie no es por suciedad.

El tratamiento del acné sirve para reducir el número de granos nuevos que aparecen y también para curarlos antes, pero puede tardar hasta 4 semanas en notar la mejoría. Su colaboración es muy importante, debe tener paciencia y no abandonar el tratamiento que le recomiende su médico.



¿Qué puede hacer?

- **Lávese la cara** 2 veces al día con jabones suaves o para pieles con acné. **Seque con suavidad** sin frotar. Mantenga el cabello limpio y apartado de la cara, sobre todo si es graso.
- No intente **reventar los granos** para acabar con ellos antes. Conseguirá que se noten más, se pondrán más rojos, durarán más tiempo y provocará la aparición de cicatrices para siempre.
- Las **comidas grasas**, como el chocolate, **no producen acné** y no es necesario evitarlas. De todas formas, si usted nota que empeora cuando toma alimentos grasos, puede restringirlos.
- Es normal que los medicamentos que se aplican sobre la piel produzcan al principio irritación, enrojecimiento y ardor. Póngaselos después de lavarse y secar bien la cara. Comience con pequeñas cantidades e incluso a días alternos si le irritan. Después aumente la cantidad. Evite el contacto con los ojos.
- **Para las mujeres:** es mejor que **evite los maquillajes y cosméticos grasos** porque taponan los poros. Si en alguna ocasión le resulta imprescindible utilizarlos, asegúrese de que ponga en la etiqueta «no comedogénico», «libre de aceites» o «no produce acné». Su médico puede recomendarle un maquillaje que contenga productos eficaces para el tratamiento del acné y que podrá utilizar en ocasiones.
- **Para los hombres:** es probable que el **afeitado** le empeore el acné. Si es posible, **evítelo**. Averigüe si le va mejor la máquina eléctrica o el afeitado con cuchilla.
- El acné **tardará en mejorar al menos 4 semanas**. Después, será necesario que continúe durante mucho tiempo con el tratamiento que le indique su médico para evitar recaídas. Es muy importante que tenga paciencia.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si desea un tratamiento para mejorar el acné.
- Si tiene granos dolorosos y grandes.
- Si debido al acné tiene fiebre y se encuentra mal.

¿Dónde conseguir más información?

- Medline Plus: *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/acne.html*

12.6. Calentura. Herpes labial

Es una enfermedad producida por un virus llamado herpes simple. La mayoría de las personas tienen este virus desde que son niños, aunque no lo hayan notado nunca.

A veces, la primera vez que se tiene produce muchas molestias: dolor de garganta, fiebre, inflamación de las encías, mal aliento, ampollas dolorosas en los labios y en la boca. Se llama gingivoestomatitis herpética y dura 1 o 2 semanas.

Después el virus se queda en nuestro cuerpo pero adormecido. La mayoría de las personas no lo notan porque el virus no les produce ninguna enfermedad. En otras, el virus se activa y produce nuevos brotes de herpes labial o calentura. Salen pequeñas ampollas en los labios o alrededor de estos y suele curar en pocos días.

¿Qué puede hacer?

PARA EVITAR EL CONTAGIO

- Las personas que tienen herpes labial pueden contagiar el virus a otras. Pero no se preocupe porque la mayor parte de las personas también lo tienen.
- Para evitar el contagio, no comparta vasos ni cubiertos con alguien que tiene un herpes labial y evite besos en los labios.
- Los niños con gingivoestomatitis no deberían acudir al colegio hasta que las ampollas sean costras.
- Lávese las manos si ha tocado las lesiones.

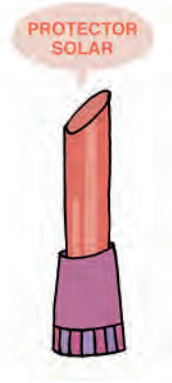
SI TIENE UN HERPES LABIAL

- Aplique una loción para secar las ampollas. Prepárela mezclando 1 g de sulfato de cobre o de sulfato de cinc de la farmacia con 1 l de agua del grifo. Empape un paño o una gasa con la loción y aplíquelo durante 10 minutos sobre las ampollas. Repítalo 3 veces al día hasta que las ampollas sean costras.
- Después aplique sobre las costras vaselina para aliviar las molestias.
- Existen cremas para el herpes labial con poco efecto beneficioso y precio muy alto.

SI TIENE GINGIVOESTOMATITIS HERPÉTICA

- Puede aliviar el dolor y la fiebre con medicamentos como el paracetamol o el ibuprofeno.
- Tome alimentos fríos y fáciles de tragar como purés y natillas. Evite los alimentos ácidos y con exceso de sal.
- Tome muchos líquidos.

PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE NUEVOS BROTES DE HERPES LABIAL



- Algunas personas tienen herpes labial con mucha frecuencia. A veces aparecen por tener fiebre, por estrés, en las mujeres al tener la regla, por tomar el sol o por morderse los labios repetidamente. Usted puede evitar algunas de estas situaciones:
  - Cuando vaya a tomar el sol, póngase en los labios una crema protectora de los rayos del sol.
  - Evite morderse los labios.
- Si tiene herpes labial más de 6 veces por año, se puede poner un tratamiento que le mejore.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene fiebre y ampollas dentro de la boca.
- Si aparecen costras amarillentas y no se cura.
- Si considera usted que tiene herpes labial con mucha frecuencia.

¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: *www.aepap.org/familia/herpeslab.htm*
- Medline Plus: *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000606.htm*

12.7. Herpes zoster

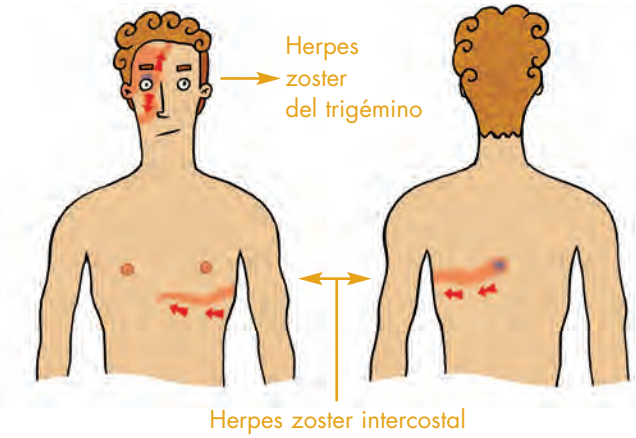
Es una enfermedad producida por un virus llamado varicela zoster. La primera vez que este virus ataca a una persona produce la **varicela**. Después de la varicela, el virus se queda adormecido en el cuerpo. La mayoría de las personas no lo notan porque el virus no les produce ninguna enfermedad. Sin embargo, a veces el virus se activa y produce sensación de escozor o dolor en alguna zona de la piel, enrojecimiento y aparición de ampollas: es el **herpes zoster**. No debe confundirse con el herpes labial, que está producido por otro tipo de virus.

¿Qué puede hacer?

- Para secar las ampollas, aplique una loción con polvos de sulfato de cobre o sulfato de cinc. Prepare esta loción mezclando 1 g de sulfato de cobre o de sulfato de cinc que compre en la farmacia con 1 l de agua del grifo. Empape un paño o una compresa con la loción y colóquelo durante 10 minutos sobre las ampollas. Repita la aplicación 3 veces por día hasta que las ampollas estén secas y sean costras. Probablemente necesitará preparar 1 l de loción para cada día.
- Las ampollas pueden contagiar el virus de la varicela a personas que aún no la hayan pasado. Para evitarlo, lávese las manos si ha tocado las lesiones. Si las personas que están a su alrededor ya han pasado la varicela, no hay riesgo de contagio.
- Utilice ropa cómoda que no le moleste al rozar con la piel.
- Si tiene dolor, puede aliviarlo con medicamentos como el paracetamol.
- La mayoría de las veces el herpes zoster se cura sin complicaciones con estos cuidados.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si cree tener un herpes zoster, consulte a su médico para que confirme el diagnóstico y valore el tratamiento que necesita.
- La mayoría de las veces será suficiente con los cuidados comentados, pero existe un tratamiento con pastillas que se utiliza en algunos casos:
  - Si es mayor de 50 años.
  - Si es diabético.
  - Si tiene las defensas bajas.
  - Si el herpes le ha salido en la cabeza o en la cara.
- El tratamiento con pastillas para estos casos solo es eficaz cuando se comienza a tomar durante los primeros 3 días de la enfermedad. Por ello es importante que acuda pronto a la consulta.



- Deberá acudir a su médico de nuevo:
  - Si le salen más ampollas en otras zonas del cuerpo. En este caso, puede ser necesario que le traten en el hospital. Vigile la piel sana, sobre todo durante los primeros días.
  - Si aparecen costras amarillentas y no se curan. Es probable que se haya infectado y necesite un tratamiento con antibiótico.
  - Si el dolor no desaparece después de curarse las ampollas. La persistencia del dolor cuando el herpes ya se ha curado es más frecuente en las personas ancianas. Existe un tratamiento para aliviarlo.

¿Dónde conseguir más información?

- Medline Plus: *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000858.htm*

12.8. Verrugas

Las verrugas de la piel son prominencias ásperas que raspan al tocarlas. Suelen tener el mismo color que la piel normal. Son muy frecuentes en las manos de los niños y adolescentes. No molestan, aunque pueden hacerlo si están sometidas a roces constantes.

También suelen salir en las plantas de los pies, estas se conocen como papilomas o verrugas plantares y, debido al peso del cuerpo, se aplastan, se ven planas y duelen.

Las verrugas están producidas por virus. Aunque son más frecuentes en niños y jóvenes, también pueden tenerlas los adultos, sobre todo si tienen las defensas bajas por algún motivo. Suelen desaparecer espontáneamente con el tiempo.

¿Qué puede hacer?

- Tenga paciencia. Las verrugas no necesitan tratamiento en todos los casos y suelen desaparecer de forma espontánea con el tiempo, sobre todo en los niños.
- Evite tocarlas constantemente.
- No intente extirparla usted mismo cortándola, quemándola o arrancándola.
- Alivie el dolor de las verrugas de las plantas de los pies con almohadillas que encontrará en farmacias.
- Si desea utilizar un líquido antiverrugas para quemarlas, aplíquelo por la noche de la siguiente manera:
  - Proteja la piel sana de alrededor de la verruga con vaselina. Aplique el líquido sobre la verruga. Espere a que se seque y tápelo con un esparadrapo de tela.
  - Al día siguiente tire del esparadrapo. Introduzca la verruga en agua tibia durante 2 o 3 minutos. Después frótela con una lima de uñas o una piedra pómez para eliminar más verruga. Lávese bien las manos y los utensilios que haya utilizado para evitar el contagio a otras partes del cuerpo.
  - Cada 5 o 7 días es necesario recortar aún más la verruga con una cuchilla o una hoja de bisturí.
  - Este tratamiento deberá realizarlo durante 2 o 3 meses hasta que la verruga desaparezca totalmente.
  - No utilice líquido antiverrugas en la cara ni en los genitales.
- Los tratamientos que sean dolorosos, que tengan efectos secundarios o que puedan dejar cicatrices, solo deben realizarse si no queda otra opción. Además, es frecuente que las verrugas vuelvan a salir.

PARA EVITAR EL CONTAGIO DE VERRUGAS

- Las verrugas de la piel son poco contagiosas, pero pueden extenderse de una parte del cuerpo a otra. Para evitarlo, no las toque constantemente y lávese bien las manos después de hacerlo.
- El contagio de las verrugas de la piel a otras personas es poco probable.
- Las verrugas que aparecen en la planta de los pies se contagian en las piscinas y duchas públicas. No camine descalzo en estos lugares y protéjase con calcetines o chanclas.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Las verrugas no son una enfermedad grave, no se preocupe. De todas formas, consulte a su médico:
  - Si tiene verrugas dolorosas.
  - Si sangran.
  - Si tiene infección (está roja, con pus y duele).
  - Si cambian de aspecto.

¿Dónde conseguir más información?

- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000885.htm*

12.9. Piojos de la cabeza. Pediculosis capitis

Los piojos son insectos que se alimentan de sangre humana. Ponen huevos que se pegan al pelo, cerca de la raíz, llamados **«liendres»**. Los niños son los más afectados por los piojos de la cabeza.

Los piojos son difíciles de ver, pero sus picaduras producen un intenso picor en la cabeza que hace pensar en su presencia. Las liendres son unas pequeñas bolitas blanquecinas y duras pegadas al pelo cerca de la raíz. Se localizan sobre todo en la nuca y detrás de las orejas. Parecen caspa, pero no se caen al sacudirlas.

El piojo sobrevive sólo 2 o 3 días fuera de la cabeza sin alimentarse, por ejemplo en la ropa de cama, peines o gorros. No atacan a animales de compañía.

¿Qué puede hacer?

- No se angustie, el tratamiento de los piojos es fácil. Tener piojos en la cabeza no significa suciedad y no es necesario cortar el pelo.
- Los piojos se tratan con lociones que se aplican sobre el pelo. Siga las recomendaciones de su médico o del envase. Después elimine las liendres con un peine especial llamado «lendrera» de púas finas y juntas. Repita el tratamiento a la semana.
- Lave con agua caliente (50 ˚C) la ropa de cama usada los días anteriores al tratamiento y los gorros y bufandas por si tuvieran piojos. Después plánchelos con vapor. Si no fuera posible el lavado con agua caliente, introduzca la ropa en una bolsa 15 días y los piojos morirán. Debe hacer lo mismo con los peines o tratarlos con insecticida.

¿QUÉ OTROS NIÑOS DEBEN TRATARSE?

- Los hermanos del niño.
- Los compañeros de clase y de juegos.
- Hay que examinarlos y tratarlos a la vez si tienen piojos o existe la duda de que puedan tenerlos.
- Comunique al colegio la presencia de piojos para que avisen a los padres de los compañeros más cercanos. Un niño sin tratar contagia de nuevo a sus compañeros que ya han sido tratados.

SOBRE EL CONTAGIO

- Los piojos se contagian cuando las cabezas de los niños están en contacto estrecho y prolongado. El niño con piojos no debe acudir a clase ni estar junto a otros niños hasta después del primer tratamiento.
- No comparta peines, gorros, bufandas.
- No utilice lociones ni champús para evitar que los niños cojan piojos. Mantenga el pelo limpio y cepillado, busque liendres y piojos semanalmente y vigile el picor de la cabeza.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si las picaduras de la cabeza están muy rojas, tienen pus o son dolorosas.
- Si el niño tiene fiebre y bultos en el cuello. Indica que las picaduras están infectadas debido al rascado con las uñas.

¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: *http://www.aepap.org/familia/piojos.htm*

12.10. Pérdida de cabello. La calvicie en el varón

Cada uno de los cabellos de la cabeza vive, aproximadamente, 5 años. Después, se cae y es reemplazado por uno nuevo. Es normal que se caigan alrededor de 100 cabellos de la cabeza cada día. Si no aparece un cabello nuevo cuando cae el viejo, se produce poco a poco la calvicie.

La forma más frecuente de calvicie es la que afecta a los hombres, y no se debe a ninguna enfermedad. Se llama «alopecia de patrón masculino». Está causada por la herencia de los padres, por la presencia en la sangre de hormonas masculinas y también por el envejecimiento. La cuarta parte de los hombres comienzan a quedarse calvos cuando aún son jóvenes. A los 60 años de edad, la mayoría ya están calvos. Aunque existen tratamientos para la calvicie, los resultados son poco satisfactorios.

¿Qué puede hacer?

- Utilice un champú suave para el lavado del cabello. No es necesario que sea un champú con vitaminas porque estas no pueden hacer efecto. Si desea aportar vitaminas a su cabello, tómelas con los alimentos.
- Lave el cabello con la frecuencia que usted desee, pero no más de una vez al día. Evite el secado con secador. Péinelo suavemente una vez que esté seco. Evite también utilizar tintes que lo dañen.
- En ambos casos, hay que esperar 6 meses para observar los resultados. También en ambos casos, al suspender el tratamiento se volverá a la situación de calvicie inicial.
- El único tratamiento para la calvicie que puede ser definitivo es el trasplante de cabello. El inconveniente es que resulta caro y doloroso.
- Desconfíe de los tratamientos que prometen «frenar la caída del cabello» o «recuperar el cabello perdido». No hay estudios realizados que demuestren la eficacia de estos tratamientos milagrosos y, por lo tanto, no pueden prometerle resultados. Desconfíe también de los «análisis de cabello» anunciados en algunos establecimientos. Son caros e innecesarios.

- Existen dos tipos de tratamientos con medicamentos para la calvicie de patrón masculino que funcionan en algunos casos:
  - Uno de ellos consiste en aplicar una loción con minoxidilo 2 veces al día en el cuero cabelludo. Esta loción aumenta el riego sanguíneo a la raíz del pelo. El minoxidilo no está financiado por la Seguridad Social.
  - El otro es un tratamiento con pastillas de finasterida. Este medicamento frena el efecto de las hormonas masculinas en el cuero cabelludo. La finasterida requiere receta médica y no está financiada por la Seguridad Social.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si la pérdida de cabello se produce muy rápidamente y en toda la cabeza.
- Si pierde también el pelo de la barba y de las cejas.
- Si la pérdida de cabello se produce en zonas redondeadas como parches.
- Si la piel de esa zona está enrojecida, tiene picor o descamación.
- Si la pérdida de cabello se presenta después de comenzar a tomar un medicamento.

¿Dónde conseguir más información?

- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001177.htm*

12.11. Úlceras por varices

Las úlceras por varices son heridas en la piel que se producen porque las varices disminuyen el riego sanguíneo y la llegada de oxígeno a la piel. Cuando la piel tiene poco oxígeno se vuelve muy frágil y se rompe con pequeños golpes o roces.

Las mujeres son las más afectadas por varices en las piernas. Los tobillos y las pantorrillas son las zonas más sensibles a la aparición de úlceras por varices.

En esta hoja se incluyen consejos para prevenir y tratar las úlceras por varices.

¿Qué puede hacer?

PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ÚLCERAS

- Es muy importante mejorar la circulación de la sangre en las piernas. Para ello:
  - Evite la ropa que apriete y las medias con liga. Utilice medias especiales para varices.
  - Evite estar quieto de pie durante mucho tiempo y cruzar las piernas cuando esté sentado. Póngalas en alto siempre que se siente.
  - Eleve 15 cm los pies de la cama.
  - Camine todos los días 1 hora si es posible. No utilice zapatos de tacón alto.
  - Mantenga la piel limpia y seca. Lávela con agua templada y jabón suave. Seque sin frotar. Aplíquese crema hidratante a diario para mantener la piel hidratada.
  - Proteja las piernas y los tobillos de posibles golpes. También debe protegerlos del calor.
  - Beba abundantes líquidos, tome poca sal y aliméntese bien, pero sin engordar. El aumento de peso empeorará las varices y con ello la posibilidad de tener úlceras. Siga las recomendaciones de su médico de familia y enfermera.

PARA AYUDAR A QUE UNA ÚLCERA CURE

- Tenga paciencia con el tratamiento porque la curación de una úlcera suele ser muy lenta.
- Evite estar apoyado sobre la úlcera. Utilice almohadas para disminuir la presión y tenga la pierna en alto para mejorar la circulación.
- Mantenga la úlcera limpia. Es muy frecuente que se infecte y por ello tarde más tiempo en curar. Siga las recomendaciones de su médico de familia y enfermera sobre la limpieza.
- No dé masajes en esa zona porque puede empeorarla.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Al principio cuando note que la piel se rompe. Actúe cuanto antes para evitar que la úlcera sea más grande y además se infecte.
- Si la úlcera tiene signos de infección:
  - Tiene pus espeso.
  - Huele mal.
  - La piel que la rodea está roja, caliente, hinchada y es dolorosa.
- Si hay fiebre, escalofríos y debilidad. La causa puede ser una infección grave de la úlcera.

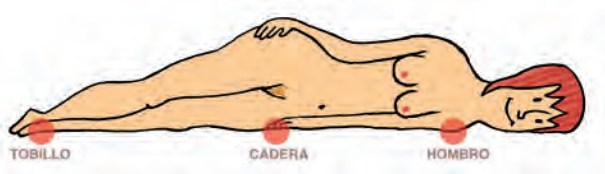
¿Dónde conseguir más información?

- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001109.htm*

12.12. Úlceras por presión

Las úlceras por presión son heridas en la piel que se producen por estar mucho tiempo sentado o acostado sobre la misma zona del cuerpo sin moverse. La presión sobre la piel hace que el riego sanguíneo y el oxígeno le lleguen con dificultad. La piel se pondrá roja, se formará una ampolla y se romperá si no se produce un cambio de posición que mejore el riego sanguíneo.

Las úlceras pueden llegar a ser tan profundas que alcancen hasta el hueso, sus curas son dolorosas y, si se infectan, pueden poner en peligro la vida. Es mucho mejor prevenirlas.



¿Qué puede hacer?

PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ÚLCERAS

- **Cambie de postura cada 1 o 2 horas**. Evite estar más tiempo apoyado sobre la misma zona. Utilice almohadas debajo de los puntos de apoyo del cuerpo. Tenga cuidado con el roce que pueden producir las arrugas de las sábanas, del vestido o unos zapatos que aprieten.
- Mantenga la piel limpia y seca. Lávela con agua templada y jabón suave. Seque con cuidado, sin frotar. Aplique crema hidratante a diario para mantener la piel elástica e hidratada.
- La presencia de sudor, orina o heces, en contacto con la piel facilita la aparición de úlceras.
- Beba abundantes líquidos y aliméntese bien. Siga las recomendaciones de su médico de familia y enfermera.
- Vigile todos los días la piel, sobre todo en las zonas de apoyo del cuerpo. Busque la aparición de zonas rojas que no se ponen blancas al apretar con el dedo. Las úlceras por presión suelen salir donde el hueso está muy cerca de la piel y hay poca grasa por encima que haga de almohadilla. Por ejemplo: codos, talones, tobillos, caderas, hombros, espalda y parte posterior de la cabeza.
- Recuerde que tratar una úlcera es mucho más difícil que prevenir su aparición. Si encuentra una zona de piel roja, puede evitar que se forme la llaga cambiando la postura y mejorando el riego sanguíneo.
- En las ortopedias se vende material para prevenir las úlceras por presión.

PARA AYUDAR A QUE UNA ÚLCERA CURE

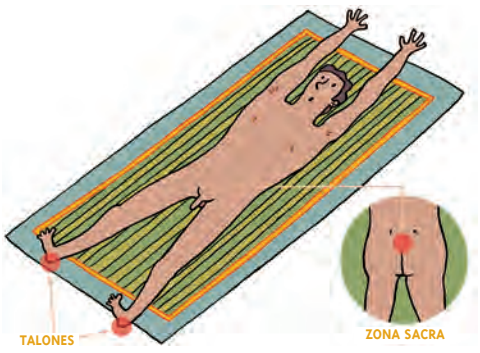
- Evite estar apoyado sobre la úlcera. Utilice almohadas para disminuir la presión. Evite los cojines duros en forma de flotador porque empeoran el riego sanguíneo.
- No dé masajes en esa zona porque puede empeorarla.
- Mantenga la úlcera limpia. Siga las recomendaciones de su médico de familia y enfermera para su limpieza.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando note la piel roja y que no se blanquea al apretar con el dedo. Actúe cuanto antes para evitar que la piel se rompa y se forme la úlcera.
- Si la úlcera tiene signos de infección:
  - Tiene pus espeso.
  - Huele mal.
  - La piel que rodea la úlcera está roja, caliente, hinchada y dolorosa.
- Si hay fiebre, escalofríos y debilidad. La causa puede ser una infección grave de la úlcera.

¿Dónde conseguir más información?

- *http://familydoctor.org/familydoctor/es/healthcare-management/end-of-life-issues/pressure-sores.printerview.all.html*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007071.htm*



12.13. Ronchas. Habones. Urticaria

La urticaria es una reacción de la piel que puede deberse a muchas causas diferentes. Aparecen ronchas o habones por todo el cuerpo que pican mucho y pueden llegar a tener un gran tamaño. Es típico de los habones que desaparezcan en menos de 24 horas y que aparezcan otros nuevos en sitios distintos.

En la mayoría de las ocasiones no es posible descubrir la causa. La urticaria puede producirse por alergia a algún medicamento o alimento. También puede deberse a una infección producida por bacterias o por virus, lo que es frecuente en niños. Otras veces la causa es el frío, el calor, el sol, el contacto con el agua, sudar, frotar o ejercer presión sobre la piel.

Las ronchas pueden agrandarse formando áreas más grandes, cambiar de forma, desaparecer y reaparecer al cabo de un tiempo.

La urticaria suele durar unos cuantos días o semanas, pero en algunos pacientes persiste durante años.

¿Qué puede hacer?

- Tenga paciencia. Los medicamentos que su médico le recete para la urticaria aliviarán las molestias, pero seguirá teniendo ronchas y picor. La mayoría de las veces salen ronchas nuevas durante varios días o semanas a pesar del tratamiento.
- Aplique sobre los habones compresas o paños fríos para aliviar el picor. Aunque le pique mucho, no se rasque ni frote la piel porque aumentará la reacción.
- Utilice ropa amplia de algodón que no le apriete.
- Tome los medicamentos todo el tiempo que su médico le indique. El abandono del tratamiento de la urticaria antes de tiempo produce recaídas.
- Evite tomar alcohol o medicamentos tranquilizantes mientras esté en tratamiento con medicamentos para la urticaria. Es probable que le hagan más efecto de lo previsto y se sienta mal.
- Si la urticaria se debe a una causa conocida, evítela si es posible.
- Algunos alimentos y medicamentos pueden favorecer la aparición de ronchas. Entre estos últimos se encuentran la aspirina y los antiinflamatorios. En cuanto a los alimentos, son los siguientes: quesos fuertes, chocolate, conservas de pescado, ahumados, marisco, clara de huevo, tomate, legumbres, conservantes y colorantes de alimentos, frutos secos, fresa, plátano y piña, entre otros. Si observa que al tomarlos le salen ronchas, le recomendamos que los evite.
- Las bebidas alcohólicas, el estrés, los baños muy fríos o muy calientes y las picaduras de insectos también favorecen la aparición de ronchas.
- Si la causa de su urticaria es la exposición al frío, no entre bruscamente en la piscina o en el mar.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene ronchas en la mayor parte del cuerpo.
- Si nota dificultad para respirar, acuda inmediatamente.

¿Dónde conseguir más información?

- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000845.htm*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/hives.html*

12.14. Sudoración excesiva. Hiperhidrosis

Es difícil decir lo que es sudar en exceso. No hay un límite entre lo que se considera normal y demasiado. Será usted mismo quien decida que suda más de lo normal sin saber por qué le pasa.

Las zonas que más suelen sudar son las palmas de las manos, las plantas de los pies, las axilas y las ingles.

Con el sudor, la piel se puede reblandecer y se pueden abrir fisuras, sobre todo en los pies, que pueden llegar a ser dolorosas.

¿Qué puede hacer?

- Tenga paciencia. A veces se suda mucho por tener ansiedad y el problema se puede mejorar con un tratamiento que tranquilice.
- Dúchese a diario. Tenga siempre limpia la zona que tanto le suda. El sudor huele porque lo descomponen las bacterias que crecen en la piel. Si se lava con frecuencia, habrá menos bacterias y el sudor olerá mucho menos.
- Utilice ropa de algodón que permita la transpiración de la piel y evite los tejidos sintéticos, tanto en la ropa interior como en camisas. Cámbiese a diario la ropa que entra en contacto con el sudor. Si el problema está en los pies, utilice calcetines de algodón y zapatos que permitan la transpiración. Evite las zapatillas de deporte.
- Existen productos para sudar menos. Son productos cosméticos desodorantes con sales de aluminio. Deben aplicarse después de la ducha, con la piel bien seca, y limpiarse a la mañana siguiente. Se venden en farmacias. Antes de utilizarlos, lea las instrucciones.
- Estos productos suelen ser irritantes, por lo que debe evitar echarse colonia y cualquier sustancia con alcohol sobre la zona que se está tratando. Si lo hace, aumentará la irritación. También debe evitar la depilación del vello de esa zona desde 2 días antes hasta 2 días después de aplicarse uno de estos productos.
- Hay otros tratamientos para disminuir la sudoración que puede consultar con su médico. Los resultados son satisfactorios en algunas ocasiones, y poco o nada satisfactorios en otras.
- Hay un tratamiento con inyecciones que se ponen en la piel de la zona que suda mucho. Es doloroso y su efecto es temporal, pero funciona bien en algunos pacientes.
- Se puede llegar incluso a la cirugía en algunos casos, pero a veces los resultados no son los deseados.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Sudar en exceso no es un problema grave, pero a algunas personas puede afectarles mucho en su trabajo y en sus relaciones con los demás. Consulte a su médico si le ocurre esto.
- También debe consultar si el exceso de sudor lo nota por todo el cuerpo. Algunas enfermedades o tener fiebre nos pueden hacer sudar mucho por todo el cuerpo y es conveniente descartarlas.

¿Dónde conseguir más información?

- *http://aedv.es/enfermedades/pdf/hiperhidrosis.pdf*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007259.htm*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003218.htm*

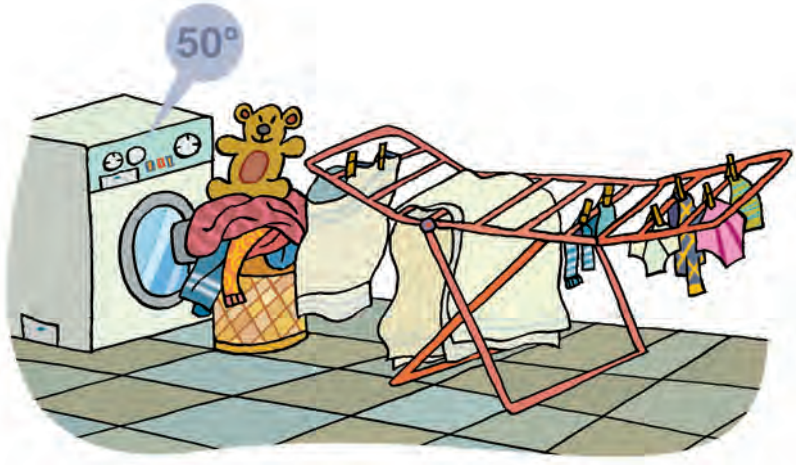
12.15. Sarna. Escabiosis

La sarna es una infestación de la piel producida por un parásito muy pequeño. Lo más llamativo de la sarna es el picor intenso que produce, sobre todo por la noche.

La sarna se contagia de persona a persona a través de un contacto estrecho y prolongado entre los miembros de una familia, las parejas sexuales o entre personas que comparten ropa de vestir o de cama. También se contagia con facilidad en residencias de ancianos o en guarderías.

El parásito causante de la sarna sobrevive solo durante 2 o 3 días si está fuera de la piel de un ser humano, por ejemplo en la cama o en la ropa de vestir.

En esta hoja se incluyen consejos para realizar el tratamiento de la sarna.



¿Qué puede hacer?

- No se angustie, la sarna se trata fácilmente.
- Si usted o un miembro de su familia tiene sarna, todos los demás miembros deben tratarse a la vez. Es necesario tratar también a las personas con las que mantiene relaciones sexuales.
- La sarna se trata con lociones o cremas que se aplican por la noche, después de la ducha, desde el cuello hasta los dedos de los pies. No se deje ninguna zona sin tratar y ponga especial cuidado en las muñecas, los codos, las axilas, los genitales, las mamas y debajo de las uñas. Deje actuar el tratamiento toda la noche, durante 8 o 10 horas, y elimínelo a la mañana siguiente con otra ducha. Después póngase ropa limpia. Es probable que su médico le recomiende repetir este mismo tratamiento pasada 1 semana.
- Ayude a los ancianos y a los niños a aplicarse la loción para que no se dejen zonas sin tratar.
- Lave con agua caliente (50 ˚C) la ropa usada los días anteriores al tratamiento. Esto incluye ropa de vestir, ropa de cama y toallas. Si no fuera posible el lavado con agua caliente, introduzca la ropa en una bolsa durante 7 días y el parásito se morirá. Haga lo mismo con los muñecos y peluches de los niños pequeños que puedan tener parásitos.

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

- Una persona que tiene sarna deja de ser contagiosa pocas horas después de realizar el tratamiento.
- El picor desaparece en poco tiempo aunque a veces persiste durante semanas después. No se preocupe, esto no significa que la sarna no esté curada.
- Evite el rascado de la piel. Las lesiones rascadas se pueden infectar.
- Utilice una crema hidratante para aliviar el picor y la irritación provocados por el tratamiento.
- Las marcas de la piel se curan en 1 o 2 semanas en los adultos. En los niños pueden tardar bastante más.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si las marcas de la piel están rojas, con pus o dolor, significa que se han infectado a consecuencia del rascado con las uñas.

¿Dónde conseguir más información?

- *http://aedv.es/enfermedades/pdf/escabiosis.pdf*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000830.htm*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/scabies.html*
- *www.aepap.org/familia/sarna.htm*

12.16. Eccema de las manos. Dermatitis de contacto

Esta dermatitis se produce por el contacto de la piel con sustancias irritantes como: jabones, agua, tintes de pelo, cremas, perfumes, productos de limpieza, detergentes, disolventes, abrillantadores, crema de zapatos, cemento, pegamentos, colorantes, pinturas, gasolina, grasas, plantas, animales, y algunos alimentos como las patatas, cebolla, ajo, tomate, condimentos, verduras, pescado, limones, naranjas, etc.

Es una enfermedad muy frecuente en las manos de personas que manejan productos irritantes sin protección o que se mojan las manos a menudo, como las amas de casa y las peluqueras.

La dermatitis de contacto produce picor y pequeñas lesiones en la piel.

Los cuidados de las manos que hay en esta hoja le ayudarán a tratar este problema.

¿Qué puede hacer?

- Tenga paciencia. El eccema de las manos puede resultar molesto y es necesario que usted tenga mucha paciencia.
- La dermatitis producida por sustancias irritantes se cura si evita totalmente el contacto con dichas sustancias. Como esto suele ser difícil, su principal tarea debe ser proteger sus manos de los productos que las irritan. Para ello, y aunque resulte incómodo, deberá utilizar guantes de algodón.
- Si necesita mojarse las manos, deberá ponerse otros guantes de goma encima de los de algodón. Los de goma no deben ponerse directamente sobre la piel. Actualmente se fabrican guantes de goma forrados de algodón para que resulte más cómodo. También se fabrican guantes con otros materiales que no necesitan forro de algodón pero son más caros.
- No utilice guantes rotos.
- Quítese los anillos, pulseras y reloj mientras se lava o se moja las manos. El motivo es que pueden quedar restos de jabón y agua debajo de ellos y aumentar la irritación.
- Organice las labores domésticas para mojarse las manos el menor número de veces posible. Por ejemplo, lave toda la vajilla usada de una sola vez y no se moje constantemente las manos sin protegerse.

- Séquese siempre muy bien las manos con una toalla limpia.
- También es muy importante que mantenga la piel bien hidratada. Si la piel está seca, se irritará con más facilidad. Utilice crema hidratante en las manos varias veces al día, siempre que lo necesite.

- Es probable que usted empeore en las épocas de frío. Si es así, protéjase las manos del frío con guantes.
- En ocasiones necesitará un tratamiento para aliviar el picor y las lesiones que se producen en la piel. Sea constante y utilícelo todas las veces que su médico le recomiende.
- Después de curarse las lesiones, sus manos ya no serán como antes. Serán más sensibles y se irritarán con más facilidad. Es necesario que siga protegiéndolas.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando tenga peor las lesiones de la piel y sea necesario realizar un tratamiento para mejorarlas.

¿Dónde conseguir más información?

- *http://aedv.es/enfermedades/pdf/dermatitis_contacto.pdf*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000869.htm*
- *www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2011-200_sp/*

12.17. Vitíligo

El vitíligo es una enfermedad que produce manchas blancas en la piel. La causa de la mancha blanca es que falta la sustancia que da color a la piel: la melanina. También el pelo puede volverse blanco.

La tercera parte de las personas con vitíligo tienen familiares con este problema. No se sabe con seguridad por qué se produce. Tampoco cómo va a evolucionar con el tiempo: si las manchas se van a quedar como al principio, si van a desaparecer espontáneamente o si van a aumentar. Con frecuencia, el tratamiento del vitíligo logra resultados poco satisfactorios.

¿Qué puede hacer?

- Proteja las zonas de piel blanca de los rayos del sol. La piel blanca que no se broncea se puede quemar con mucha facilidad. Para evitarlo:
  - Cúbrase con ropa ligera o sombreros la zona afectada.
  - Utilice protectores de la piel contra los rayos del sol que contengan factores de protección solar frente a radiaciones ultravioleta A y B, que sean del número 30 o incluso más alto. Cuanto más alto sea el número, mayor protección. Aplíquelos 30 minutos antes de comenzar la exposición al sol y después cada 2 horas. También siempre que sude mucho o se bañe. Evite sobre todo los rayos del sol entre las 12 del mediodía y las 5 de la tarde. No se fíe de los días nublados.
  - Los rayos solares se reflejan en el agua, en la arena y en la nieve. Por lo tanto, debe protegerse también cuando esté dentro del agua, debajo de una sombrilla o en la nieve. Si está en la montaña, tenga en cuenta que la intensidad de los rayos solares es mayor debido a la altura y se puede quemar la piel en menos tiempo.
- Si lo desea, puede utilizar maquillajes para disimular las manchas. Hay maquillajes especiales que cubren muy bien y pueden ser utilizados por hombres y mujeres. También puede teñir las manchas con «bronceadores rápidos sin sol» cuyo efecto dura unos días.
- Desconfíe de los tratamientos que prometen la recuperación total del color. Recuerde que el tratamiento del vitíligo fracasa con frecuencia.
- Si le aparecen nuevas manchas, tenga en cuenta que no todas las manchas blancas de la piel son vitíligo.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Al principio de la enfermedad, cuando comience con las primeras manchas. En un pequeño porcentaje de casos, el vitíligo se acompaña de otras enfermedades y es aconsejable descartarlas.
- Si el vitíligo le afecta psicológicamente. En este caso, quizá desee probar un tratamiento con medicamentos para intentar recuperar el color de la piel. Si las zonas blancas son muy extensas, el tratamiento puede dirigirse a blanquear el resto de la piel normal.

¿Dónde conseguir más información?

- *http://aedv.es/enfermedades/pdf/vitiligo.pdf*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000831.htm*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/vitiligo.html*

12.18. Infecciones de la piel por hongos

Las infecciones de la piel por hongos son muy frecuentes porque los hongos se encuentran en todas partes y el contagio es muy fácil. Producen infecciones en la piel, en el pelo y en las uñas. Afectan a personas de todas las edades.

Los animales domésticos como perros, conejos y gatos también pueden contagiar una infección por hongos.

En esta hoja hay consejos sobre la prevención y el tratamiento.

¿Qué puede hacer?

PARA PREVENIR LAS INFECCIONES POR HONGOS

- Procure que la piel esté siempre limpia con una ducha diaria.
- También es muy importante mantener la piel seca:
  - Séquese muy bien después de la ducha, sobre todo en los lugares más difíciles, como los pliegues entre los dedos de los pies, las ingles y debajo de las mamas en las mujeres. La humedad que suele quedarse en estas zonas favorece el crecimiento de los hongos.
  - Use calcetines de algodón mejor que de fibra y cámbieselos siempre que estén mojados.
  - Utilice zapatos que dejen transpirar la piel.
  - Cambie con frecuencia el pañal a los niños para evitar la humedad producida por las heces y la orina.
- Procure no tener las manos mojadas constantemente.
- Evite en lo posible los ambientes húmedos y calurosos.
- Lleve siempre zapatillas en las piscinas y duchas de gimnasios.
- Evite el contacto con animales que tengan calvas en el pelo.
- Los tratamientos con antibióticos pueden favorecer la aparición de infecciones por hongos. Tómelos solo cuando los necesite.
- También las dentaduras postizas mal encajadas favorecen las infecciones por hongos en la boca.

SI TIENE UNA INFECCIÓN POR HONGOS

- No se angustie. La mayor parte de las infecciones por hongos se pueden curar con pomadas y no son enfermedades graves.

- Tenga paciencia con el tratamiento que le recomiende su médico porque la curación suele ser lenta.
- No se automedique.
- Para evitar el contagio a otras personas:
  - No comparta ropa de vestir ni toallas.
  - Si la infección está en los pies, no camine descalzo por el cuarto de baño ni en piscinas y duchas de gimnasios.
  - Si la infección está en el pelo, se contagia con mucha facilidad, sobre todo entre los niños. No debe ir al colegio hasta 15 días después del inicio del tratamiento, ni compartir peines ni gorros.
  - En los hombres: si la infección está localizada en el pene, su pareja sexual debe ser examinada aunque no note ninguna molestia en la vagina.
  - En las mujeres: si la infección está localizada en la vagina, no mantenga relaciones sexuales o utilice preservativo para evitar contagiar a su pareja.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando comience la infección para que su médico le recomiende el tratamiento más adecuado.
- Si tiene pus o costras amarillentas.

¿Dónde conseguir más información?

- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/fungalinfections.html*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001439.htm*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000875.htm*
- *www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000876.htm*

12.19. Lunares

Los lunares son manchas de color oscuro, aunque también los hay del mismo color que la piel o incluso más claros. Pueden ser planos o abultados y algunos tienen pelos. A veces se tienen desde el nacimiento.

Todas las personas tienen lunares y **lo normal es que no tengan importancia**. Sin embargo, hay lunares que tienen más riesgo de volverse malos con el paso de los años y conviene vigilarlos.

En esta hoja podrá leer las precauciones que usted debe tomar.

¿Qué puede hacer?

- **Protéjase del sol**, sobre todo si tiene la piel blanca y se quema con facilidad. Tomar el sol sin protección favorece la aparición de lunares y de cáncer de piel.
- Debe extremar las precauciones con el sol en el caso de los niños. A los niños que toman mucho el sol les salen más lunares. Además, los que sufren quemaduras solares de pequeños pueden tener cáncer de piel de mayores. **Proteja a los niños del sol.** Pídale a su médico que le indique cómo exponerse al sol sin riesgo de quemaduras.
- Aunque tener lunares no es malo y en principio no es necesario hacer nada con ellos, en algunos casos es recomendable vigilarlos de vez en cuando.

¿QUÉ LUNARES SE DEBEN VIGILAR?

- Aquellos que tienen:
  - Una mitad del lunar muy diferente a la otra.
  - Bordes con entrantes y salientes.
  - Diferentes colores en el mismo lunar.
  - Un tamaño mayor de 6 mm.
  - Una superficie que no es lisa, sino que tiene elevaciones parecidas a un huevo frito.
- Los lunares que tienen esta forma son llamados «atípicos». Si usted tiene un lunar así, vigílelo para consultar a su médico si cambia en algo.
- Si tiene muchos lunares y en su familia hay más personas que también los tienen, acostúmbrese a vigilarlos.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si en poco tiempo le ha cambiado la forma, el tamaño o el color.
- Si tiene una zona roja, inflamada, alrededor del lunar.
- Si salen manchas o bultos cerca.
- Si se le hace una herida sobre el lunar o le sangra.
- Si le pica o le duele.
- También debe acudir a revisiones médicas si tiene usted muchos lunares «atípicos», de los que se deben vigilar, sobre todo si a más miembros de su familia les ocurre lo mismo o alguno ha tenido cáncer de piel.

¿Dónde conseguir más información?

- *http://www.cancer.org/docroot/esp/content/esp*
- *http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/melanomaspanish/oc1892s1.pdf*