HIPERHIDROSIS

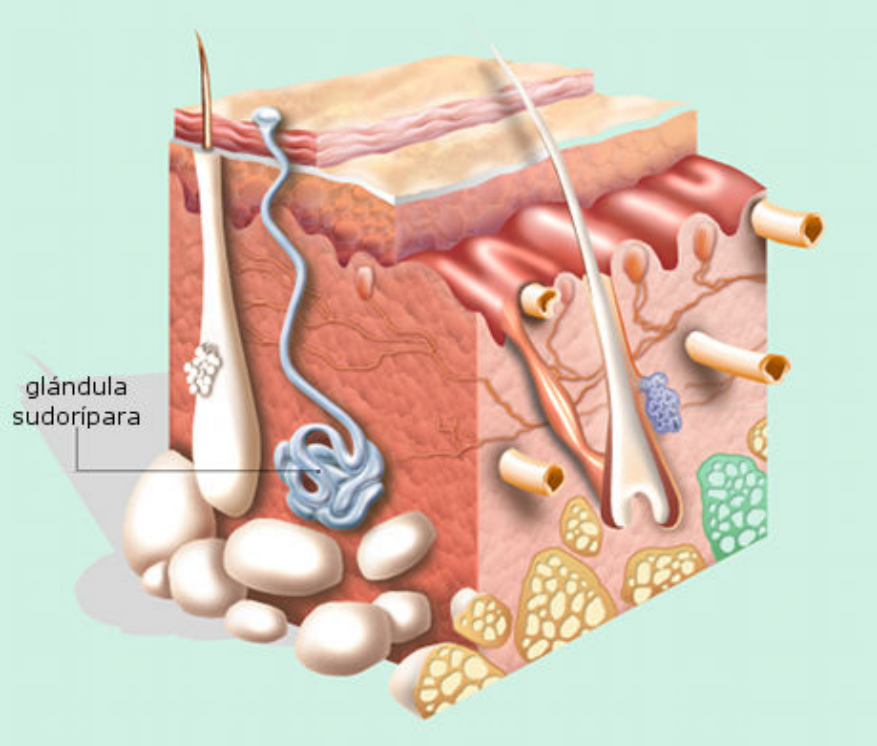
La hiperhidrosis es el exceso de sudor o transpiración excesiva que se produce de forma espontánea, sin ser causada por temperaturas altas o por situaciones de tensión física o emocional.

¿Por qué sudamos?

La transpiración es una función de la piel que supone la liberación de líquidos ricos en sales, por parte de las glándulas sudoríparas. Esta función sirve, fundamentalmente, para favorecer la termorregulación, es decir, para mantener constante la temperatura corporal a 37ºC.

Cuando el cuerpo necesita liberar calor se produce la transpiración y el refrescamiento de la piel por evaporación. Por este motivo sudamos cuando tenemos calor, durante el ejercicio físico o en situaciones de tensión, en la que la descarga nerviosa aumenta nuestra temperatura corporal.

El cuerpo humano cuenta con un total de entre 2 y 4 millones de glándulas sudoríparas, que se activan en la pubertad. Las glándulas sudoríparas localizadas en las palmas de las manos, plantas de los pies, cráneo, rostro y axilas son especialmente sensibles a los estímulos psicológicos.



INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

La hiperhidrosis puede afectar al 2% de la población de raza blanca. Este porcentaje es superior en pacientes de origen asiático, sobre todo en japoneses. Se presenta con más frecuencia entre los 25 y los 64 años y, en un 40% de los casos, suele haber algún familiar más que lo padece, lo que demuestra su tendencia hereditaria.

Se observa, sobre todo, en manos, axilas, pies y región púbica, debido a la alta concentración de glándulas sudoríparas en estas zonas.

La hiperhidrosis puede presentar distintos grados de afectación para el paciente:

- Grado I: La sudoración no se nota nunca ni impide la actividad normal del paciente.
- Grado II: La sudoración es tolerable, pero a veces impide la actividad normal del paciente.
- Grado III: La sudoración es raramente tolerable y frecuentemente impide la actividad normal del paciente.
- Grado IV: La sudoración no es tolerable e interfiere continuamente en la actividad normal del paciente.

Aunque se trata de un problema relativamente frecuente que puede generar estrés y ansiedad y a pesar de las limitaciones dentro del campo laboral, académico y social que puede causar la hiperhidrosis, los pacientes lo sufren en silencio y no suelen acudir al dermatólogo cuando se manifiestan los síntomas por primera vez.

El impacto psicológico de la hiperhidrosis puede acomplejar o interferir en la vida diaria de quien lo padece. Los pacientes más susceptibles tratan de acomodarse al problema y suelen adoptar pautas especiales de comportamiento:

- Evitar situaciones que conduzcan al contacto físico, como saludar con un apretón de manos.
- Limitar los movimientos de los brazos y adoptar posturas rígidas para ocultar la sudoración excesiva de las axilas.
- Cambiarse varias veces de ropa a lo largo del día.
- Evitar actividades que supongan sujetar objetos con seguridad.

Tipos de hiperhidrosis

Según la causa:

Primaria: suele ser más localizada (focal) y de causa desconocida.

Secundaria: obedece a situaciones clínicas subyacentes y suele tener un patrón corporal más generalizado. Puede aparecer en distintos momentos de la vida del paciente en relación a la menopausia, ciertas drogas, problemas de tiroides, tumores o intoxicaciones leves de mercurio.

Según la localización:

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Axilar.
- Palmoplantar.
- Gustativa.
- Generalizada.

Según la extensión:

- Hiperhidrosis localizada: cuando la hipersudoración abarca una superficie igual o menor a 100 cm^2.
- Hiperhidrosis generalizada: cuando el exceso de sudoración abarca una superficie mayor a 100 cm^2 en la piel del paciente.

Causas

Hiperhidrosis primaria

En la hiperhidrosis primaria, la causa no es del todo conocida. Se relaciona claramente con una hiperactividad simpática y un exceso de respuesta sudomotora.

Como muy bien saben los pacientes que la sufren, las situaciones de tensión, como la excitación o el estado de nervios, suele exacerbar el cuadro. Una queja muy común entre los pacientes con hiperhidrosis es que se ponen nerviosos cuando detectan que han roto a sudar, entonces el cuadro se dispara y sudan mucho más profusamente.

Ciertos hábitos, tales como el consumo de bebidas, nicotina, cafeína y ciertas comidas u olores también pueden disparar el grado de sudoración de estos pacientes.

Hiperhidrosis secundaria

La hiperhidrosis secundaria suele ser generalizada y presentarse inmersa en otros cuadros clínicos, con otros síntomas:

- Alteraciones del funcionamiento de la médula espinal.
- Neuropatías periféricas.
- Lesiones cerebrales.
- Lesiones tumorales intratorácicas.
- Problemas sistémicos (feocromocitoma, parkinson, tirotoxicosis, entre otros).
- Intoxicaciones de mercurio.
- Hiperhidrosis localizada

Hiperhidrosis localizada

Las hipersudoraciones de hasta 100 cm2 pueden estar relacionadas con la presencia de (entre otros):

- Tumor glómico.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Nevus azul.
- Paquidermoperiostosis.
- Neuropatía diabética.
- Parotiditis.
- Abscesos de parótida.

Tratamiento

Los tratamientos convencionales pueden abarcar:

- Antitranspirantes.
- Medicamentos: los medicamentos anticolinérgicos, como el glucopirrolato, ayudan a prevenir la estimulación de las glándulas sudoríparas, pero, aunque son efectivos con algunos pacientes, estos medicamentos no han sido estudiados tan bien como otros tratamientos. Los efectos secundarios son, entre otros: boca reseca, mareo y problemas con la micción. Los betabloqueadores o las benzodiazepinas pueden ayudar a reducir la sudoración relacionada con el estrés.
- Iontoforesis: este procedimiento utiliza electricidad para cerrar temporalmente la glándula sudorípara y es más efectivo para la sudoración de las manos y de los pies. Los efectos secundarios, aunque son poco comunes, abarcan ampollas y agrietamiento de la piel.
- Botox: la toxina botulínica tipo A (Botox) se utiliza para el tratamiento de la sudoración intensa en las axilas, una afección llamada hiperhidrosis axilar primaria. Pequeñas dosis de toxina botulínica purificada inyectadas debajo del brazo bloquean temporalmente los nervios que estimulan la sudoración. Los efectos secundarios incluyen dolor en el sitio de la inyección y síntomas seudogripales.
- Simpatectomía torácica endoscópica (STE): en casos graves, se puede recomendar un procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo, llamado simpatectomía, cuando otros tratamientos fallan. Este procedimiento cierra la señal que le ordena al cuerpo sudar excesivamente y, por lo general, se lleva a cabo en pacientes cuyas palmas de las manos sudan mucho más copiosamente de lo normal. También se puede utilizar para tratar la sudoración extrema de la cara.

Hábitos higiénico-dietéticos

Un desequilibro en las glándulas sudoríparas tiene que ser tratado desde la alimentación. Se deben evitar todos los irritantes y estimulantes de la dieta como el azúcar blanco y todos sus derivados, así como el café, alcohol, vinagres, mostazas, chocolates, bebidas gaseosas, etc. También es aconsejable evitar el tabaco.

Es necesario nutrir de forma apropiada el sistema nervioso, por lo que hay que incrementar la ingesta de vegetales frescos ya sea en caldos o ensaladas; beber al

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

menos un litro de caldo de vegetales al día o comer una buena ensalada fresca. Además, hay que incluir alga espirulina, levadura de cerveza, aceites vegetales, pescados, semillas y nueces.

Una persona con sobrepeso e hiperhidrosis necesariamente tendrá que someterse a una dieta depurativa, eliminar, además, lácteos y derivados, pastas, harinas refinadas, comida procesada, embutidos, carnes rojas y fritos de su dieta por un tiempo.

Asimismo, aprender a relajarnos llevando algún tipo de terapia de relajación, como el yoga, puede ayudarnos a sobrellevar mejor este problema.

Complementos alimenticios

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) y Mag3 (Nutrinat Evolution): Relajan la actividad del sistema nervioso simpático.

Cimífuga (*Cimicifuga racemosa*) 250 mg (HealthAid): Puede ayudar a los síntomas de la menopausia, que pueden incluir sofocos y sudoración espontánea.

Sarinerv (Lusodiete), que contienen plantas relajantes como valeriana (*Valeriana officinalis*), melisa (*Melissa officinalis*), manzanilla (*Matricaria recutita*) o tila (*Tilia europaea*) que contrarrestan la hipersudoración provocada por una hiperactividad simpática.

Políporo umbelado (*Polyporus umbellatus*) extracto puro (Hawlik): En pequeñas dosis, produce paralización de las terminaciones nerviosas de las glándulas sudoríparas.

Uso tópico

Polvo activo (Sanitas): Protege frente a intensos olores agresivos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.