

QUERATOSIS PILARIS

La queratosis pilaris es un trastorno común de la piel que causa manchas ásperas y pequeñas protuberancias similares al acné, generalmente en los brazos, los muslos y los glúteos.



Los signos y síntomas de la queratosis pilaris son:

- Pequeñas protuberancias similares al acné.
- Indoloras, de color piel que pueden, a veces, ser rojas e inflamadas.
- Parches secos, ásperos.
- En algunos casos, picazón.

También puede aparecer en la cara. A diferencia de otras partes del cuerpo, la queratosis pilaris en la cara puede dejar pequeñas cicatrices.

¿Quiénes padecen queratosis pilaris?

La queratosis pilaris puede producirse a cualquier edad y puede afectar a cualquiera, pero, por lo general, aparece durante los primeros 10 años de vida. Por lo general, afecta más a menudo a las mujeres que a los hombres. Puede empeorar durante el embarazo y después del parto, o durante la pubertad. Es posible que la queratosis pilaris desaparezca o mejore con la edad.

Muchas personas que tienen queratosis pilaris tienen antecedentes familiares de esta afección. Alrededor del 40% de los adultos y del 50% al 80% de los adolescentes la tienen.

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.

¿Cuál es la causa de la queratosis pilaris?

La queratosis pilaris se produce cuando la proteína (queratina) en las células muertas de la piel bloquea los folículos pilosos (aberturas diminutas similares a un conducto) y hace que se formen las protuberancias. No está provocada por hongos, bacterias ni virus. La queratosis pilaris no es contagiosa. Se produce más a menudo en los meses secos, de invierno, y tiende a mejorar en los meses más cálidos, cuando la humedad es más alta.

¿Cómo se trata la queratosis pilaris?

No existe una cura para la queratosis pilaris, pero determinados fármacos y remedios caseros pueden ayudar.

Consejos para ayudar a mejorar el aspecto de la piel:

- Lavar la piel suavemente. Evite refregar el área afectada de la piel. Utilizar agua tibia (no caliente) y un jabón suave sin químicos abrasivos. Evitar los desodorantes o los jabones con fragancias fuertes.
- Secar la piel dando palmaditas (no frotar) después de ducharse o bañarse.
- Aplicar sobre la piel un humectante dos veces al día. Los humectantes que contienen urea son, en especial, útiles porque suavizan la piel seca y áspera.
- Exfoliar la piel. La queratosis pilaris se asemeja al acné, ya que ambos presentan poros obstruidos que impiden el crecimiento de los folículos pilosos. La limpieza diaria con un jabón suave y la exfoliación de la piel ayudan a eliminar la suciedad y cualquier tipo de brote. Utilizar únicamente productos a base de emolientes.
- Durante los meses de invierno, puedes instalar un humidificador en casa para ayudar a mantener tu piel hidratada. Utilizar un humidificador en casa para aumentar la humedad de su entorno.

Tratamiento natural

El método más natural para tratar la queratosis pilaris es mantener una piel saludable, seguir una dieta equilibrada y beber suficiente agua.

Los que padecen de queratosis pilaris deben prestarle mayor atención a los alimentos que causan reacciones alérgicas. No es extraño que la queratosis pilaris se agrave o se desencadene debido a la ingesta de alimentos alergénicos. Para aquellos que desconocen si son alérgicos a algún alimento sería recomendable que lleven un diario de comidas donde puedan anotar qué alimentos ingieren, así como describir la gravedad de la condición de su piel.

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.

Complementos alimenticios

Betacaroteno natural 23.000 UI (HealthAid): El beta-caroteno es muy útil en la prevención de la producción excesiva de queratina.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos son esenciales para la salud general de la piel. La suplementación con aceites ricos en ácidos grasos como aceite de germen de trigo, borraja, pescado y/o lino pueden curar la sequedad y promover la salud de la piel.

Cosmética

Vitamina E natural 200 UI (cápsulas): Romper una o dos cápsulas de vitamina E y esparcir el aceite que contienen directamente sobre la piel.

Vitamina A 5.000 UI (cápsulas): La vitamina A contiene retinol, un derivado que se utiliza para evitar la obstrucción de los folículos pilosos y promover la renovación celular. La deficiencia de vitamina A menudo provoca una serie de condiciones de la piel, incluyendo la queratosis pilaris. La vitamina A ayuda a sanar la piel dañada y a reconstruir los tejidos de la piel. Romper una o dos cápsulas de vitamina A y esparcir el aceite que contienen directamente sobre la piel.