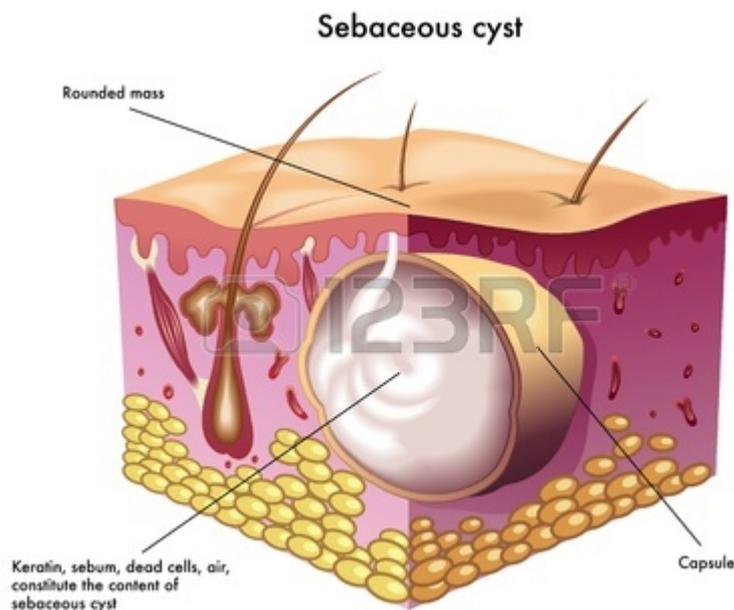


QUISTES SEBÁCEOS

Los quistes sebáceos son quistes de tipo benigno que con frecuencia se originan a partir de la inflamación de los folículos pilosos o también por un trauma cutáneo. En dichos quistes, se forma un saco de células dentro del cual se secreta una proteína llamada queratina.

Estos quistes por lo general se encuentran en la cara, el cuello y el tronco; usualmente, son protuberancias que se mueven libremente debajo de la piel, crecen lentamente y no causan dolor. Sin embargo, en ocasiones un quiste puede inflamarse y presentar sensibilidad.



Síntomas

Su tamaño es muy variable, desde pocos milímetros hasta grandes como una pelota. Si se dejan, suelen ir creciendo poco a poco hasta alcanzar tamaños importantes, aunque no todos se comportan así. El diagnóstico es fácil, ya que son pequeñas protuberancias bajo la piel, de movilidad fácil al manipularlos y de consistencia elástica, aunque firme.

No suelen dar problemas salvo que se infecten. Los datos que indican que puede estar infectado son: enrojecimiento, dolor a la presión y calor al palpar el quiste.

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.

Hábitos Higiénico-Dietéticos

- El calor húmedo, como el de una compresa de paño caliente, puede ser aplicado a los quistes sebáceos para ayudar a fomentar el drenaje y la cicatrización.
- Para ayudar a prevenir una infección, lavar la zona afectada diariamente con jabón antibacteriano.
- Dormir menos de lo necesario debilita el sistema inmunológico y puede llevar a muchos problemas; asegurarse de un descanso adecuado.
- Se piensa que el estrés aumenta el riesgo de padecer quistes sebáceos. De hecho, muchos expertos afirman que el exceso de estrés altera a cómo responde el sistema inmune y le pone en riesgo de contraer la enfermedad.
- El exceso de azúcar refinado puede suprimir la función del sistema inmune y conducir a la inflamación y la enfermedad. Es esencial evitar las bebidas azucaradas y la bollería industrial.
- Consumir nutrientes que mejoren el sistema inmune. Un sistema inmune fuerte ayuda al organismo a sanar los quistes sebáceos por su cuenta. Comer frutas ricas en antioxidantes (incluyendo bayas y frutas cítricas), granos enteros y verduras hojas verdes, puede ayudar a estimular el sistema inmunológico y eliminar las toxinas del cuerpo.

Tratamiento

Médico

Si el quiste no se complica con una infección, su tamaño no es excesivo y no produce alteración funcional o estética, suelen dejarse sin tratamiento, hasta que se compruebe que crezcan excesivamente o se infecten.

Cuando el quiste se infecta, se intenta un tratamiento inicial con antibióticos, pero si estos no mejoran la situación en 48-36 h lo más correcto es proceder a su drenaje mediante la práctica de una incisión sobre el mismo con anestesia local, y evacuación de su contenido infectado.

Una vez ha pasado la infección, se procede a extraer quirúrgicamente la totalidad de la pared del quiste. A través de una mínima incisión se procede al vaciamiento y resección de la pared, sin que quede apenas cicatriz. Esta actuación no puede hacerse mientras está infectado, ya que la pared del quiste no se identificaría. Si la cápsula del quiste no se extrae totalmente, se puede reproducir de nuevo.

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.

Natural

Complementos alimenticios

Aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution): Combate las erupciones.

Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova): Tales como las vitaminas C y E y los bioflavonoides favorecen la eliminación de los radicales libres productores de quistes, tumores y otros. El zinc ayuda a regular la actividad de la glándula sebácea (grasa) en el cuerpo, promueve la formación de colágeno y acelera la cicatrización.

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid): Suavizan y embellecen la piel.

Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova), que contiene, entre otros:

- **Alcachofera:** El extracto que se obtiene de sus hojas, ejerce una doble ayuda en este sentido; posee sustancias (flavonoides) que protegen el hígado de la acción nociva de los radicales libres y además ayudan a aumentar la producción y secreción de bilis. Estos ácidos o jugos, además de favorecer la digestión, son una de las vías de eliminación de residuos del organismo. Gracias a estas acciones, la alcachofera es una ayuda, ya que al conservar sano uno de nuestros órganos depuradores, favorece el mantenimiento en buen estado del resto del organismo.
- **Diente de león:** Para la depuración del organismo. Ayuda a desintoxicar el hígado, lo estimula y tonifica para mejorar su funcionamiento y aumentar la producción de bilis.

Zarzaparrilla: Es muy eficaz para depurar el organismo de toxinas, y en procesos de intoxicación. Depurativa y diurética.

Tópico

Aceite esencial del árbol del té: Tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. Debido a que muchos quistes sebáceos se infectan con bacterias, la aplicación de aceite de árbol de té en el quiste puede ayudar a prevenir la infección y promover la cicatrización.

Aloe Vera: Combate las bacterias, promueve curación y alivia el dolor.

Milenrama: Cicatrizante, antiséptica, limpia la piel.

Saúco: Sudorífico, depurativo. Útil en caso de eccemas, forúnculos o acné.

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.