

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.

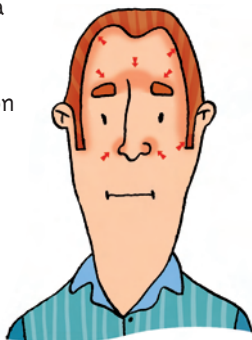
Es probable que alguno de sus familiares también la tenga.

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

