

DERMATITIS SEBORREICA

La seborrea o dermatitis seborreica es un trastorno común de la piel que afecta principalmente el cuero cabelludo, provocando descamación, picazón en la piel, rojez y caspa obstinada. Las escamas se suelen formar en áreas grasosas como el cuero cabelludo o dentro del oído, y puede ocurrir con o sin enrojecimiento cutáneo. Generalmente no es pruriginosa.

En los adolescentes y adultos, comúnmente, se conoce como caspa. En los bebés, se conoce como costra láctea y suele presentarse antes de los tres meses de edad. La seborrea también puede afectar a la cara, parte superior del pecho, la espalda y otras áreas de su cuerpo que tengan glándulas sebáceas.

Causas

Se desconoce la causa real de la dermatitis seborreica. Se cree que la dermatitis seborreica se debe a una combinación de sobreproducción de grasa en la piel e irritación a causa de un hongo llamado *Malassezia*.

La dermatitis seborreica parece transmitirse de padres a hijos. El estrés, la fatiga, los climas extremos, la piel grasosa, la limpieza de la piel y los lavados de cabello no frecuentes, el uso de lociones que contienen alcohol, trastornos de la piel (como el acné) o la obesidad pueden incrementar el riesgo de padecerla.

Las afecciones neurológicas, como la enfermedad de Parkinson, un traumatismo craneal y un accidente cerebrovascular pueden estar asociadas con la dermatitis seborreica. El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) también ha estado asociado con un aumento de los casos de dermatitis seborreica.

Síntomas

La seborrea o dermatitis seborreica afecta con mayor frecuencia el cuero cabelludo, pero puede ocurrir en zonas la piel ricas en glándulas sebáceas. Las áreas comúnmente afectadas abarcan el cuero cabelludo, las cejas, las pestañas, los párpados, los pliegues nasolabiales, los labios, detrás de las orejas, en el oído externo y en la mitad del pecho.

La dermatitis seborreica en bebés es una afección inofensiva y temporal. Aparece en el cuero cabelludo del niño en forma de escamas cafés o amarillas, gruesas y costrosas. También se pueden encontrar escamas similares en los párpados, los oídos, alrededor de la nariz y en la ingle. La costra láctea se puede observar en recién nacidos y niños pequeños hasta los 3 años.

La costra láctea no es contagiosa, ni tampoco es causada por falta de higiene. No es una alergia ni es peligrosa. Puede o no ocasionar picazón. Si se presenta con picazón, el rascado excesivo del área puede ocasionar inflamación adicional y las grietas en la piel pueden provocar infecciones leves o sangrado.

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.

En general, los síntomas de la dermatitis seborreica abarcan:

- Lesiones cutáneas.
- Parches sobre una gran área.
- Áreas de piel grasosa.
- Escamas en la piel (blancas y descamativas, o amarillentas, grasosas y pegajosas, "caspa").
- Prurito (puede ocasionar más picazón si se infecta).
- Enrojecimiento leve.
- Pérdida del cabello.

Diagnóstico

El diagnóstico suele basarse en la exploración de la piel afectada y en la anamnesis (información que aporta el paciente a través de preguntas del profesional). Si no existen hallazgos que lo justifiquen, no es necesario realizar pruebas ni exámenes complementarios en los pacientes con dermatitis seborreica.

Prevención

La gravedad de la dermatitis seborreica se puede disminuir controlando los factores de riesgo y prestando mucha atención al cuidado de la piel.

Pronóstico

La dermatitis seborreica es una afección crónica que puede controlarse con tratamiento y que, a menudo, tiene períodos inactivos extensos seguidos de nuevos brotes. Una forma más extrema de esta afección se solapa con la psoriasis del cuero cabelludo y se denomina sebopsoriasis.

La dermatitis seborreica puede mejorar en el verano, especialmente después de actividades al aire libre. Una exposición solar (moderada, y siempre con protectores solares) tiene por lo general un efecto beneficioso sobre la dermatitis seborreica.

Nutrición

Esta enfermedad no es principalmente una enfermedad alérgica, pero puede estar relacionada con una alergia alimentaria (el 67% de los pacientes ha desarrollado ya alguna forma de alergia cuando alcanza los 10 años de edad). Se deben descartar y controlar estas alergias alimentarias si existen.

Es muy recomendable eliminar de la dieta todos los azúcares refinados, las grasas saturadas, los alimentos fritos, la bollería y repostería, los embutidos y las comidas preparadas, ya que es muy común que incrementen estos problemas.

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Las vitaminas pueden ayudar a mejorar los cuadros de dermatitis seborreica. El betacaroteno es un antioxidante precursor de la vitamina A, y aparte de encontrarse en zanahorias, se puede encontrar en otros alimentos como: borraja, espinacas, acelgas, diente de león, etc. Se piensa que una deficiencia de la vitamina A puede contribuir a causar seborrea. Junto con vitamina E, la vitamina A es una vitamina indispensable para la mejora de esta patología.

Consumir diariamente espirulina, levadura de cerveza y germen de trigo por ser ricos en minerales, vitaminas, especialmente del grupo B, y enzimas que ayudan a sanar nuestra piel, sistema inmunológico y sistema nervioso.

Estrategia terapéutica

El tratamiento va dirigido a controlar las manifestaciones clínicas, no a curar la enfermedad, siendo necesario mantenerlo durante periodos prolongados de tiempo, o repetirlo en los brotes sucesivos. El tratamiento de la seborrea depende del tipo de piel, la gravedad de la seborrea, y si los síntomas afectan al cuero cabelludo o a otras áreas de su cuerpo.

Las escamas y la resequedad de la piel se pueden tratar con champús de venta libre para la "caspa" o medicados. Se recomienda lavar el cabello con champú vigorosamente (si es posible, todos los días), dejando transcurrir 10 minutos antes de aclararlo. Algunos de los ingredientes activos en estos champús son ácido salicílico, alquitrán de hulla, zinc, resorcina, ketoconazol o selenio. Geles a base de *Aloe vera* mejoran la descamación y el prurito.

Para los casos graves de esta enfermedad, se pueden prescribir champús o lociones que contengan selenio, ketoconazol o corticosteroides. Asimismo, se están usando cremas clasificadas como inmunomoduladores tópicos.

Para bebés con costra láctea:

- Masajee el cuero cabelludo del bebé suavemente con los dedos o con un cepillo suave para aflojar las escamas y mejorar la circulación en el área.
- Bañe al niño diariamente con champú y con un jabón suave, mientras se presenten las escamas. Después de que las escamas hayan desaparecido, puede reducir el uso del champú a dos veces por semana.
- Asegúrese de enjuagarle bien todo el jabón.
- Peine el cabello del niño con un cepillo limpio y suave después de cada lavada con champú y varias veces al día.
- Si las escamas no se aflojan fácilmente y no salen, aplique vaselina líquida en el cuero cabelludo del niño y envuélvale la cabeza en un trozo de tela húmeda una hora antes de bañarlo con champú. Luego, aplique el champú como se indicó anteriormente. Recuerde que el bebé pierde mucho calor a través del cuero cabelludo. Si utiliza trozos de tela tibios y húmedos con la vaselina líquida, revise frecuentemente para constatar que no se hayan

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.

enfriado, ya que las ropas frías y húmedas podrían bajarle la temperatura drásticamente.

Complementos alimenticios

Los **ácidos grasos esenciales**, como los Omega 6 del **aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution)** o los Omega 3, 6 y 9 del **Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution)** son muy importantes para los trastornos cutáneos.

Un factor subyacente en los lactantes es la deficiencia de biotina. La administración de biotina (**Biotina 1.000 µg de Nutrinat Evolution**) a mujeres lactantes puede ayudar a eliminar esta deficiencia.

En adultos, puede estar alterada la síntesis de ácidos grasos de cadena larga. Las vitaminas B son vitales para el metabolismo de los ácidos grasos. Son especialmente esenciales la biotina, la piridoxina y el ácido fólico. **La espirulina (Spirulina platensis) 500 mg** es un complemento rico en vitaminas del complejo B.

Asimismo, el **Zinc 15 mg Complex (Terranova)** es eficaz para la reducción de los síntomas de dermatitis seborreica. Parte del efecto beneficioso parece que el zinc directamente inhibe el crecimiento de la Malassezia, el hongo que contribuye a la dermatitis seborreica. El zinc también pueden tratar los síntomas al reducir la inflamación de las células de la piel conocida como queratinocitos.

Los **BCAA (HealthAid)** favorecen la curación y la reparación de los tejidos.

ImmuProbio (HealthAid) / MagniProbio Complex con FOS (Terranova): Los probióticos reducen la gravedad de la enfermedad, especialmente en los pacientes con una constitución alérgica.

El **Pycnogenol® 30 mg (HealthAid)** es un poderoso antioxidante que fortalece la piel y la vuelve más resistente a las dermatitis.

De aplicación tópica:

La crema regeneradora con Tepezcohuite (Mimosa tenuiflora) (Nutrinat Evolution), además de sus propiedades cicatrizantes sobre la piel, tiene propiedades anti seborreicas y regenerantes del cabello.

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.