Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Queratosis Pilar

¿Qué es la queratosis pilar?

Es una afección común de la piel. Tiene lugar por la presencia de tapones de queratina blanquecinos o grisáceos en el lugar de salida del pelo en la piel, atrapando el pelo y dando un aspecto de “papel de lija” o “piel de gallina”. No es contagiosa.

¿En qué zonas cutáneas aparece?

Suele darse en la parte externa y superior de los brazos y de los muslos, en nalgas y mejillas.

¿A qué edades afecta?

Puede darse a cualquier edad, pero suele aparecer antes de los 10 años de vida. Se calcula que afecta entre un 2,7 y 4% de los niños en edad escolar. Tiene un componente hereditario importante.

Se da mucho más en pacientes con dermatitis atópica, de hecho es un criterio menor para el diagnóstico de la misma. También es común en niños con obesidad, diabetes o síndrome de Down.

¿Qué síntomas da?

Sólo estéticos. A veces hay leve picor, pero no duele. Puede tener un leve color rosado y confundirlos con el acné.

Empeora en los meses de invierno y mejora en verano.

¿Cómo se llega al diagnóstico?

El diagnóstico es clínico. No hace falta hacer estudios.

¿Qué tratamiento puedo aplicarle?

No hay un tratamiento definitivo. Suele ir a mejor con la edad, pero puede persistir con periodos de empeoramiento y mejoría.

- Evitar la piel seca:

- Hacer baños cortos de 5 minutos. No usar agua caliente. Usar agua tibia a 33 ºC y jabón suave. Se recomienda usar jabón de avena o con pH ácido entre 5,5 a 6.
- No frotar la piel con la toalla después de la ducha. Aplicar pequeñas palmaditas sin restregarse.

- En los tres primeros minutos tras finalizar el baño, con la piel aun húmeda, se debe poner una crema hidratante/emoliente para retener la humedad en la piel. Hay muchos productos en el mercado en forma de cremas, lociones, leches y otros, que contienen vaselina, lanolina, aceite de almendras, glicerina, ácido linoleico y otros en diferentes concentraciones. Se recomienda aplicarlo tantas veces como sea necesario, con un mínimo de 2 veces al día.
- El calor y el ambiente seco aumentan la irritación y el picor. Evitar temperaturas altas, lo mejor son con temperaturas de menos 20ºC con humedad ambiental del 50%).

- En niños mayores se pueden usar lociones para tratar el exceso de queratina. Son lociones a base de sustancias como la urea a bajas concentraciones, el ácido salicílico o el ácido láctico, entre otros.

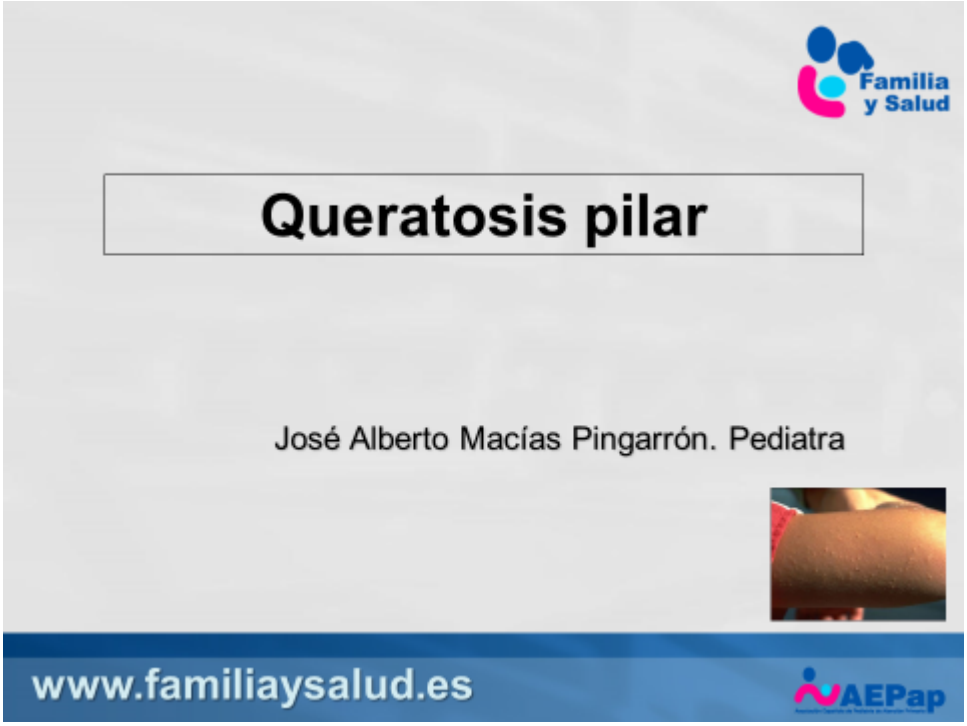
- Si hay enrojecimiento se puede usar durante unos días una crema con corticoides.

- En los casos más graves el dermatólogo puede pautar tratamiento tópico con retinoides.

¿Se curará?

No se cura pero se puede aliviar. La mejoría puede tardar en verse semanas o meses y puede volver a aparecer tras el tratamiento.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 15-01-2017

Autor/es:

- José Alberto Macías Pingarrón. Pediatra. Centro de Salud de Aceuchal. Aceuchal (Badajoz)

BY NC ND