



# PICOR

## TU PIEL TIENE UN MENSAJE PARA TI

El picor **es un síntoma, no una dolencia**. Avisa de que algo no va bien. Lo pueden causar problemas tan diversos como la sequedad de la piel, una enfermedad renal, un trastorno de tiroides o, en casos raros, incluso un cáncer. Te lo contamos.

Por Raquel González



**E**l picor es un pariente cercano del dolor que “reclama nuestra atención de una forma casi obsesiva”, dice la dermatóloga Yael Adler en su libro *Cuestión de piel* (Ed. Urano). Y aunque puede molestar más o menos según la persona, porque no deja de ser una sensación subjetiva, lo que está claro es que el prurito o picor resulta tan desagradable que **provoca la necesidad de rascarse**, lo que hace que este malestar se acentúe.

### **Pero ¿por qué nos pica tanto la piel?**

Cuando algo –el contacto con un objeto que causa alergia, una enfermedad, etc.– activa unos recep-

Aunque el picor no suele deberse a **ALGO GRAVE**, es importante consultar con un médico para ver cuál es su origen.

tores situados debajo de la piel, se pone en marcha un mecanismo por el que se liberan diferentes sustancias químicas, principalmente histamina, que es lo que hace que sintamos el picor en la piel. Por ello, uno de los principales tratamientos para el picor son los medicamentos antihistamínicos.

## ¿Qué puede desencadenar este mecanismo?

Hay algunas causas muy obvias. Si nos pica un mosquito o si cogemos piojos, no hay duda de qué lo causa. Sin embargo, otras veces no está tan claro qué lo provoca.

- **Dos grandes causas.** El picor suele tener un origen dermatológico (eccema, infección por hongos...) o deberse a una causa sistémica (enfermedad renal, problema de tiroides...).

- **Qué los diferencia.** Cuando la causa del picor es dermatológica, suele picarte una zona concreta del cuerpo (los pliegues de las rodillas, los codos...). En cambio, si se debe a una enfermedad, suele ser un picor más generalizado.

## Enfermedades dermatológicas que provocan picores

Las principales enfermedades que provocan picor son las siguientes:

- **Sequedad (xerosis).** No hay lesiones (ampollas, zonas inflamadas...) que acompañen al picor. Lo que notas es la piel más áspera, primero en las piernas, pero puede extenderse a otras zonas del cuerpo.

- **Eccema o dermatitis por contacto.** Se manifiesta con zonas de la piel inflamadas y enrojecidas que producen un picor intenso porque han estado en contacto con algo que irrita (jabones, disolventes, etc.) o que desencadena una reacción alérgica (níquel, fragancias, etc.).

- **Eccema o dermatitis atópica.** La atopia es una predisposición genética a sufrir diversas enfermedades alérgicas, principalmente dermatitis atópica, pero también rinitis alérgica o asma alérgica. Se caracteriza por la aparición de un picor intenso y granitos, vesículas, enrojecimiento, exudación y costras.

- **Urticaria.** El picor y los habones (zonas inflamadas y rojas) aparecen por una reacción alérgica, por ejemplo, como reacción a un medicamento. Se diferencia de la dermatitis porque no suele durar más de 24-48 horas. Si es crónica, tiene que ver con trastornos autoinmunes.

## Detrás del picor también puede haber virus o infecciones

- **Infecciones por hongos.** La más común es la candidiasis, provocada por una levadura, la *Candida albicans*, que vive en nuestro aparato digestivo en equilibrio con el resto de microbiota intestinal. Si se rompe

## CÓMO SE DIAGNOSTICA EL ORIGEN DEL PICOR

### HISTORIA CLÍNICA

El médico te hará preguntas para saber cómo apareció el picor, dónde te pica, si se intensifica por las noches, si tomas medicación, etc.

### EXPLORACIÓN FÍSICA

Hará un reconocimiento completo de la piel para ver si hay lesiones que puedan explicar el prurito, o presencia de parásitos o infecciones...

### ANÁLISIS DE SANGRE

Si la entrevista y la exploración no acaban de dar con la causa, la analítica puede servir para ver si hay una diabetes o un problema de tiroides, riñón...

### BIOPSIA DE LA PIEL

Se extirpa una pequeña parte de piel para poder examinarla y ver si hay infecciones que no se han podido ver de otro modo o problemas como psoriasis o cáncer de piel.

### PRUEBAS COMPLEMENTARIAS

A veces el médico puede pedir una radiografía de tórax o un estudio de las heces para dar con la causa.

Otras fuentes de picor son las infestaciones por **PARÁSITOS**, como la sarna, la triquinosis, los parásitos intestinales, etc.

este y crece descontroladamente, puede invadir en forma de hongo otras mucosas digestivas, urinarias o genitales, provocando irritación, inflamación, rojeces, picor...

- **Infecciones por virus.** Los virus del herpes, que también son los causantes de la varicela, suelen manifestarse con lesiones que pasan por varios estadios diferentes: empiezan siendo manchas rojas y evolucionan a vesículas, pústulas y hasta costras que causan un picor intenso. Además, pueden causar fiebre.

## Prurito causado por enfermedades que no son de la piel

Este tipo de picor es más frecuente en adultos y se debe sobre todo a:

- **Enfermedades del riñón o el hígado.** Insuficiencia renal, ictericia, cirrosis, obstrucción biliar...
- **Enfermedades endocrinas.** Diabetes, hiper e hipotiroidismo, elevación de ácido úrico, etc.
- **Enfermedades sanguíneas.** Desde una anemia por falta de hierro a linfomas o leucemias.
- **Enfermedades neurológicas.** Pueden producir picor desde una enfermedad cerebrovascular a un tumor cerebral.



## CÓMO TRATAR EL PICOR

Lo que hay que tratar es la enfermedad que produce el picor. Pero si no hay diagnóstico o el tratamiento no acaba de eliminarlo, hay que aliviar el prurito.

### MEDIDAS GENERALES

- **Ropa.** Evita la lana en contacto con la piel. No uses suavizante o jabones fragantes al lavar la ropa.
- **Temperatura.** Procura estar en ambientes templados tirando a fríos. No duermas muy abrigada.
- **Higiene.** Evita bañarte y no te duches en exceso. Siempre mejor que sea con agua templada a fría y con jabones neutros. Luego seca bien e hidrata la piel con cremas emolientes.
- **Alimentos.** Evita las bebidas calientes y las comidas picantes o muy especiadas. No tomes alcohol.
- **Mantén las uñas cortas.** Así evitas lesiones de rascado.
- **Hielo.** Para evitar rascarte, aplica bolsas de frío recubiertas de tela.

### TRATAMIENTO TÓPICO

- **Preparados hidratantes.** También llamados emolientes. Son muy útiles cuando hay sequedad de la piel. Los mejor tolerados contienen aceite o ácido láctico.
- **Lociones a base de mentol o calamina.** También son útiles contra el picor localizado, aunque no se recomienda su uso en zonas muy extensas porque pueden producir sequedad.
- **Evitar.** Si no lo pauta un médico, no se recomiendan, en general, los anestésicos tópicos ni los antihistamínicos tópicos. Tampoco los corticoides tópicos si no se ha diagnosticado una enfermedad cutánea y pautado su tratamiento.

### TRATAMIENTO ORAL

- El médico puede pautar alguno de estos fármacos, solos o en combinación.
- **Antihistamínicos.** Los de primera generación, con acción sedante, proporcionan alivio porque disminuyen la ansiedad, aunque dan sueño. Los nuevos antihistamínicos, no sedantes, se usan solo si el prurito se debe a liberación de histamina (urticaria).
  - **Corticoides.** Pueden mejorar el picor de diverso origen, pero tienen numerosos efectos secundarios que no permiten su uso generalizado.
  - **Fototerapia.** Puede ser útil cuando el prurito se debe a un problema biliar o renal, y solo para mayores de 13 años.

