

CONSELLS PRÀCTICS SOBRE LA HIPERHIDROSI

Què és la hiperhidrosi?

Consisteix en l'excessiva sudoració, que pot produir-se en tot el cos o en àrees localitzades, especialment a palmells, plantes, aixelles o cara.



Té solució?

Hi ha tractaments que redueixen molt la hiperhidrosi encara que de forma temporal i d'altres, com la simpatectomia, que són definitius.

Hi ha tractaments tòpics efectius?

Hi ha diferents productes al mercat, bé en forma d'esprais, barres o locions que son efectius en casos de hiperhidrosi lleus o moderades. Són els compostos a base de sals d'alumini. Idealment s'han d'aplicar per la nit amb la pell seca a diari per després anar espaïant la seva aplicació. El principal inconvenient d'aquests tractaments és que el seu ús excessiu pot irritar la pell i que solen ser útils només en casos d'hiperhidrosi d'intensitat lleu o moderada.

Les infiltracions de toxina botulínica. Poden utilitzar-se pel tractament de la hiperhidrosi?

És un tractament que dona resultats satisfactoris en hiperhidrosi d'aixelles durant 7-9 mesos. És un tractament relativament car i la seva aplicació és molesta.

Quan està indicada? Té efectes secundaris?

El seu ús es limita a hiperhidrosi palmars intenses. Té una eficàcia del 90-100%. És un tractament definitiu i irreversible. L'efecte secundari més freqüent és la hiperhidrosi compensatòria (sudoració excessiva a tronc). També pot induir-se l'aparició d'una síndrome de Horner (caiguda de la parpella superior i miosi) encara que de forma molt infreqüent.

Quins factors desencadenen la hiperhidrosi?

La hiperhidrosi apareix de forma fisiològica quan fem exercici, quan estem nerviosos o quan tenim febre. Diverses malalties poden donar lloc també a hiperhidrosi generalitzada, com alteracions de la tiroides, reducció de les xifres de glucosa a la sang o alteracions del sistema nerviós, entre d'altres. Algunes persones pateixen d'hiperhidrosi important i recurrent a palmells, plantes, cara o aixelles que pot dificultar i condicionar la seva vida social o laboral.



Quines mesures generals poden ajudar a controlar una sudoració excessiva?

Les pólvores amb talc poden ajudar a nivell de la hiperhidrosi de plecs i peus. Hi ha també plantilles al mercat amb gran capacitat per absorbir la sudoració. S'ha de vigilar amb l'excés de rentat de les mans, que encara pot empitjorar més amb l'ús de sabons i rentats repetits.

Què és la iontoforesi?

És un aparell que funciona aplicant una corrent elèctrica de baix voltatge a través d'aigua de l'aixeta. Existeixen models per a aixelles i mans/peus. Inicialment s'han d'utilitzar 30 minuts al dia durant setmanes per anar espaïant el seu ús posteriorment. A Barcelona els aparells de iontoforesi (DRIONIC) son comercialitzats pel laboratori/farmàcia Martí Tor.

Són útils els tractaments orals?

Hi ha diferents tractaments, com anticolinèrgics, a 2-adrenèrgics (clonidina) i ansiolítics que poden ajudar a disminuir la hiperhidrosi, malgrat que s'associen a efectes secundaris molestos que dificulten el compliment i manteniment del tractament. Els principals efectes secundaris són la visió borrosa, retenció urinària (anticolinèrgics), la hipotensió (clonidina) o la somnolència (ansiolítics).



Què és la simpatectomia?

Consisteix en la destrucció d'uns ganglis simpàtics als quals s'hi accedeix per l'aixel·la, i que són els responsables d'inervar les glàndules que produeixen la sudoració de les mans. Actualment és una eina terapèutica segura, que es realitza sota anestèsia general amb mínims punts de tall gràcies a l'ús de videotoracoscòpia.