

# CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE LA HIPERHIDROSIS

## ¿Qué es la hiperhidrosis?

Consiste en una sudoración excesiva, que puede producirse en todo el cuerpo o en áreas localizadas, especialmente en palmas, plantas, axilas o cara.



## ¿Tiene solución?

Algunos tratamientos consiguen reducir de forma muy importante la hiperhidrosis aunque la mayoría de ellos sólo consiguen reducirla de forma temporal y alguno de ellos, como por ejemplo, la simpatectomía, llegar a ser definitivos.

## ¿Existen tratamientos tópicos efectivos?

En el mercado disponemos de diferentes productos, tanto en forma de aerosoles, rolonés o lociones que son efectivos en casos de hiperhidrosis de intensidad leve o moderada. Suelen ser preparados a base de sales de aluminio. Idealmente deben aplicarse cada noche con la piel seca hasta conseguir el control del exceso de sudoración. Una vez conseguido, debe ir espaciándose su aplicación. Su principal inconveniente es la posibilidad de irritar la piel. Son útiles sólo en casos de hiperhidrosis de intensidad leve o moderada.

## Las infiltraciones de toxina botulínica. ¿Pueden utilizarse para el tratamiento de la hiperhidrosis?

Es un tratamiento que consigue resultados satisfactorios en hiperhidrosis de las axilas y cuyo efecto persiste sólo durante 7-9 meses. Es un tratamiento relativamente caro y su aplicación es molesta.

## ¿Qué es la iontoforesis?

Es un aparato que funciona aplicando una corriente eléctrica de bajo voltaje a través de agua del grifo. Existen modelos para axilas y manos/pies. Inicialmente, se utiliza durante 30 minutos al día durante varias semanas, para posteriormente ir espaciando la frecuencia del tratamiento. En Barcelona los aparatos de iontoforesis (DRIONIC) son comercializados por el Laboratorio/farmacia Martí Tor.

## ¿Qué factores desencadenan la hiperhidrosis?

La hiperhidrosis es un fenómeno fisiológico desencadenado por el ejercicio, cuando estamos nerviosos o cuando tenemos fiebre. Algunas enfermedades pueden también ocasionar una hiperhidrosis generalizada, como por ejemplo, alteraciones del tiroides, una disminución de la glucosa en la sangre o alteraciones del sistema nervioso, entre otras. Algunas personas pueden presentar una hiperhidrosis importante y recurrente en palmas, plantas, cara o axilas que puede dificultar y condicionar su vida social o laboral.



## ¿Qué medidas generales pueden ayudar a controlar una sudoración excesiva?

Los polvos talco pueden ser útiles en la hiperhidrosis de pliegues y pies. Existen en el mercado plantillas con una gran capacidad para absorber la sudoración. Debe evitarse un exceso de lavado de las manos. La sudoración favorece paradójicamente la sequedad de las manos, que puede agravarse más con el uso de jabones y con lavados repetidos.



## ¿Son útiles los tratamientos orales?

Existen distintos tratamientos orales: fármacos anticolinérgicos, alfa-2-adrenérgicos (clonidina) y ansiolíticos que pueden ayudar a reducir la hiperhidrosis, a pesar de que se asocian a efectos secundarios molestos que dificultan el tratamiento. Los principales efectos secundarios son la visión borrosa, retención urinaria (anticolinérgicos), hipotensión (clonidina) o somnolencia (ansiolíticos).



## ¿Qué es la simpatectomía?

Consiste en la destrucción quirúrgica de unos ganglios simpáticos a los cuales se accede por la axila, y que son los responsables de inervar las glándulas que producen la sudoración de las manos. Actualmente es una herramienta terapéutica segura, que se realiza bajo anestesia general, gracias al uso de videotoracoscopia.

## ¿Cuándo está indicada? ¿Tiene efectos secundarios?

Su uso se limita a hiperhidrosis palmares de gran intensidad. Tiene una eficacia del 90-100%. Es un tratamiento definitivo e irreversible. El efecto secundario más frecuente es la hiperhidrosis compensatoria (sudoración excesiva en el tronco). También puede inducirse la aparición de un síndrome de Horner (caída del párpado superior y miosis) aunque esta última es una complicación poco frecuente.