

# Hiperhidrosis: cuando la sudoración se convierte en un problema

La hiperhidrosis se da en un 3% de la población, es decir 1,4 millones de personas en España, y sobre todo entre los 25 y los 64 años. Además, entre un 30% y un 50% de los casos es por causa genética y hereditaria.

ELLE POR AMOR SAEZ 27/07/2018



“Se trata de la **actividad exagerada de la glándulas ecrinas, un tipo de glándulas sudoríparas que se concentran en las axilas, palmas de las manos y de los pies, y región cráneo-facial**. No tiene por qué causar mal olor, aunque **humedece la zona propiciando la proliferación de bacterias**, y es precisamente la permanencia de estas la que sí puede causar un olor desagradable”, aclara la cirujana plástica **Elena Jiménez**.

Las soluciones hasta ahora pasaban por la cirugía: **simpatectomía**, una intervención que se realiza a nivel intercostal para eliminar el nervio vago y **cirugía vascular**, en la que se practica un corte en forma de cruz gamada en la zona para extraer las glándulas sudoríparas. Las dos alternativas suponían ingreso hospitalario, anestesia general, y las desventajas de un postoperatorio. Por suerte, actualmente existen otras **soluciones menos invasivas que no suponen baja laboral**, ingreso hospitalario, ni pesados y dolorosos postoperatorios.

## Botox

Se habla mucho del uso de la toxina botulínica para uso estético, con el fin de paralizar las arrugas de expresión, pero existe otro uso menos conocido e igualmente efectivo de esta que es el del control de la hiperhidrosis o exceso de sudoración. Con la toxina botulínica **se realizan pequeños pinchazos en la piel para bloquear la acción de las terminaciones nerviosas responsables de la producción de sudor** de las glándulas ecrinas. Los pinchazos se espacian entre 1 y 2 cm. en el área afectada. En las axilas es prácticamente indoloro y puede suponer entre 20 y 40 pinchazos, pero en las palmas de las manos y plantas de los pies es más molesto por eso se aplica una hora antes una crema anestésica, y supone otros 20 ó 50 pinchazos. **La sesión dura entre 15 y 30 minutos.**

**Resultados:** Reduce en más del 83% la sudoración al cabo de una semana de realizar el tratamiento. Además, es la mejor alternativa que existe a la cirugía. Y en el peor de los casos lo que puede suceder es que no funcione. “En las axilas los efectos duran alrededor de 7 meses”, asegura la doctora Jiménez. Pasado este tiempo hay que repetir el tratamiento, aunque cada vez se suda menos. Es decir, los efectos son acumulativos.

**Precio:** Alrededor de 600 €/axilas y 900 €/palmas y plantas.

## Método MiraDry

“El sudor es un sistema que nos permite bajar la temperatura corporal de forma segura. Con el tratamiento con MiraDry solo **eliminamos el 2% de las glándulas sudoríparas del cuerpo** por lo que el resto (las 4 millones de glándulas sudoríparas) siguen cumpliendo la función de enfriamiento corporal”, apunta el dermatólogo Ignacio Sánchez Carpintero. ¿Qué hace exactamente este método? Es un tratamiento que produce energía electromagnética (parecido a los aparatos de microondas) provocando la disolución y vaporización de las glándulas sudoríparas de las axilas.

**Resultados:** Con una sola sesión reduce hasta un 70-80% la sudoración excesiva en las axilas consiguiendo, de esta manera, resultados inmediatos y duraderos en cuestión de una hora. “Es diferente a todo lo que hacíamos hasta ahora porque es definitivo y no invasivo”, según el doctor Ruíz. Eso sí hacen falta entre 1 y 4 sesiones.

**Precio:** desde 1.400 €.

**Dónde:** [Clínica Dermatológica Internacional](#) (Madrid, tel. 914 44 97 97). [Clínica Tufet](#) (Barcelona, tel. 934 59 03 44). [Instituto Médico Ricart](#) (Valencia, tel. 960 61 90 02).

## Medidas contra la sudoración excesiva

- **Usa prendas frescas**, de tejidos ligeros y naturales como el lino y el algodón, que dejan a la piel transpirar adecuadamente.
- Ten siempre a mano **ropa para mudarte a lo largo del día**, sobre todo medias, prendas interiores y calcetines. Y aprovecha los meses de calor para llevar los pies al aire.
- Mantén tu ambiente de trabajo **bien ventilado**.
- **Evita las comidas picantes**, demasiado sazonadas, condimentadas y calientes. Y decántate por una dieta rica en alimentos que contenga agua, como la fruta y la verdura. Bebe de dos a tres litros diarios de agua, para garantizar un óptimo funcionamiento renal y un sudor ligero e inodoro.
- **Reduce tu estrés**, tensión y ansiedad en la medida que te sea posible. Practica yoga, natación o tai-chi y acude al psicólogo.
- **Mantén una buena higiene corporal**. Dúchate a diario con agua tibia, tanto el agua caliente como la muy fría favorecen la sudoración.
- Y utiliza **cosmética adecuada**; la **desodorante** actúa secando y tiene propiedades anti-bacterias y la **antitranspirante** regula la transpiración y cierra los poros. Si tu piel es muy sensible evita los productos que contienen alcohol.