

Soluciones para cuando el sudor es un problema

◀ Volver a Cuidados del cuerpo

Naiara Brocal Carrasco

Jueves, 27 de Junio de 2019 - 08:00



En el abordaje de la hiperhidrosis hay desde soluciones de venta libre a tratamientos médicos que prometen ser definitivos.

Sudar es un mecanismo normal y necesario para regular la temperatura corporal que, sin embargo, es sinónimo de un problema para más de 1.200.000 personas en España que sufren hiperhidrosis, según un estudio de 2012 firmado por dermatólogos del [Hospital Central de Asturias](#). Pese a la grave afectación de la calidad de vida que provoca, "solo un 40 por ciento de los pacientes consulta, por vergüenza o desconocimiento", señala Ignacio Sánchez-Carpintero, jefe de la [Unidad de Láser de la Clínica Dermatológica Internacional, en Madrid a Correo](#)

Farmacéutico.

En el abordaje de la hiperhidrosis hay desde soluciones de venta libre a tratamientos médicos que prometen ser definitivos. Así, en un primer escalón, están los antitranspirantes disponibles en farmacias, "que presentan una potencia mucho mayor que los productos de venta en supermercados ya que tienen una concentración más alta de sales metálicas como el aluminio y el zirconio", explica Javier del Boz, de la [Academia Española de Dermatología y Venereología \(AEDV\)](#).

Estos productos "tienen activos que son capaces de disminuir la intensidad de la sudoración y con ello, secundariamente, mejorar el olor, pero son más que un simple desodorante", abunda Mayte Truchuelo, dermatóloga del [Instituto Dermatológico de Vithas Internacional de Madrid](#).

El aluminio, seguro

Entre sus principales componentes está el cloruro de aluminio hexahidratado. "El aluminio, pese a ser un metal, cuando está formulado en esta presentación -cloruro de aluminio hexahidratado- y aplicado de forma tópica, no pasa a la sangre y no supone un peligro para la salud, según la evidencia científica", aclara la dermatóloga. Aunque, advierte, hay que tener **cuidado con que la piel no esté húmeda para evitar irritaciones.**

A la hora de elegir un antitranspirante, hay que tener en cuenta la zona corporal. "No es lo mismo la piel de una palma o una planta, que es dura, con una capa córnea gruesa, que dificulta la penetración de compuestos, precisa concentraciones mayores y se irrita con menos facilidad, que la de la cara, mucho más fina y expuesta al sol, que se irrita más fácilmente, **o la axila, que sufrirá el fenómeno de oclusión,** con mayor penetración de cualquier compuesto que se aplique, por pura cuestión anatómica", apunta Del Boz.

En niños, cuya piel es más fina, se emplean productos específicos, con menores concentraciones de sales metálicas, afirma el portavoz de la AEDV.

Un compañero indeseado de la **hiperhidrosis** suele ser la bromhidrosis. Contra la colonización bacteriana que suele ser la responsable del mal olor, Truchuelo apuesta por usar esponjas específicas y productos antisépticos, como jabones y geles. Asimismo, **tras la ducha o baño, aconseja secar bien la zona para evitar el crecimiento bacteriano** y utilizar plantillas con activos absorbentes, como el carbón activado.

Ya en el terreno de la prescripción médica, los dermatólogos resaltan que **hay opciones orales eficaces como el anticolinérgico oxibutinina,** que tiene la limitación de los efectos secundarios, y tratamientos tópicos, como la oxibutinina en parches o las cremas con glicopirrolato. **Frente al mal olor, hay productos tópicos con sustancias antibióticas** como la clindamicina o la eritromicina.

Microondas

Otras opciones son la técnica de iontoforesis, la toxina botulínica, la cirugía y los dispositivos de **microondas.** El dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional destaca que este sistema es "el más eficaz frente a la hiperhidrosis y bromhidrosis axilar, ya que, con una o dos sesiones, **consigue un efecto permanente** con la eliminación del glándulas ecrinas, **responsables del sudor,** y las apocrinas, del mal olor".

Puede ser un signo de enfermedad

Aunque la mayoría de los casos de hiperhidrosis se consideran primarios, el exceso de sudor puede ser signo de otras enfermedades, como **trastornos neurológicos, endocrinos, infecciosos y tumorales.** Puede venir asociada a cuadros de ansiedad y a la menopausia. También puede ser secundaria a la administración de ciertos medicamentos, como opioides, algunos AINE, antidepresivos, calcioantagonistas o quimioterápicos.

Más allá de productos y fármacos

Recomendaciones del día a día para hacer más llevadera la vida con hiperhidrosis:

- Usar **prendas frescas** y preferiblemente de fibras sintéticas, ya que repelen el sudor y mantienen la ropa seca, al contrario que la fibra natural.
- **Disponer de ropa de sobra** para poder cambiarse a lo largo del día si es necesario.
- Mantener un **ambiente en el trabajo fresco** y bien ventilado.
- **Evitar el alcohol, café, té, tabaco** y alimentos picantes, que estimulan la producción de sudor.
- **Reducir el estrés**, la tensión y la ansiedad, que se asocian a la sudoración.
- Mantener una buena higiene corporal para **reducir lo máximo posible el mal olor corporal**.