

SEBORREA Y ECCEMA SEBORREICO. ¿QUÉ HACER?

¿Qué es la seborrea?

La seborrea es una alteración de la función de las glándulas sebáceas caracterizada por un aumento de la secreción de la grasa que producen: el sebo. El sebo tiene la función de engrasar la piel y el cabello. El sebo constituye, junto con la grasa de la piel y el sudor, una película superficial que actúa de protección frente a las agresiones externas y a las infecciones.

¿Dónde aparece la seborrea?

La seborrea se manifiesta en las áreas del cuerpo donde existe normalmente un mayor número de glándulas sebáceas: En la cara, cuero cabelludo, zona central del tórax y parte alta de la espalda. Suele acompañarse de un aumento de sudoración. La seborrea no se observa nunca en palmas y plantas, que son zonas libres de glándulas sebáceas.

Desde un punto de vista clínico, la seborrea se manifiesta como un aumento del brillo y un tacto untuoso de la piel y del cabello. La seborrea es un fenómeno frecuente en determinados trastornos de la piel (acne vulgar, rosácea, folliculitis, dermatitis seborreica, alopecia androgenética masculina) y en pacientes con enfermedades neurológicas como la enfermedad de Parkinson y la encefalitis letárgica. La seborrea puede favorecer la aparición de infecciones por bacterias y hongos de la piel.

¿Cuál es la causa de la seborrea?

La causa exacta de la seborrea es desconocida, pero su intensidad depende de diferentes factores:

1. Factores genéticos constitucionales.
2. Edad: la seborrea es más frecuente en recién nacidos, en la pubertad y en adultos (hasta los 25 años); posteriormente su frecuencia se reduce progresivamente, siendo excepcional en la tercera edad.
3. Factores hormonales: la seborrea se estimula por los andrógenos (hormonas masculinas) y es inhibida por los estrógenos (hormonas femeninas).
4. Calor
5. Factores emocionales: el nerviosismo, la ansiedad, el estrés, etc. pueden aumentar la seborrea.
6. Fármacos: algunos medicamentos pueden estimular la producción de sebo.
7. Factores dietéticos: La posible relación entre la dieta y la seborrea no ha sido establecida de forma definitiva. Se discute el papel del alcohol y del tabaco en producir un aumento en la secreción de sebo.

¿Cómo puedo tratar la seborrea?

La seborrea es un problema cosmético que puede mejorar con:

- Higiene con jabones adecuados y champús que contengan sulfuro de selenio y pitiriona de zinc.
- Evitar cosméticos que aumenten el contenido graso de la piel.
- Aplicación de productos matificantes y astringentes adecuados a la piel seborreica.
- Evitar los desencadenantes comentados anteriormente.

Si la seborrea es muy intensa, existen diferentes fármacos por vía oral que pueden mejorarla:

- Antiandrógenos: bloquean la función de los andrógenos
- Isotretinoína (ácido 13-cis-retinoico): regula e inhibe la secreción del sebo.

Estos fármacos siempre han de ser prescritos por un médico y deben seguirse controles periódicos clí-

nicos y analíticos adecuados.

¿Qué es un eccema seborreico o dermatitis seborreica?

El eccema seborreico o dermatitis seborreica es un trastorno inflamatorio benigno de la piel asociado a seborrea y a una hiperproliferación bacteriana o fúngica. Es un proceso muy frecuente en la población general y suele seguir una evolución crónica y recurrente. El eccema seborreico suele afectar tanto a lactantes como a adultos.

¿Cómo se manifiesta el eccema seborreico?

El eccemas seborreico se manifiesta forma de áreas bien definidas de enrojecimiento, descamación y picor, en ocasiones asociado con intensa seborrea. La dermatitis seborreica aparece en el cuero cabelludo, zona central de la cara (frente, cejas, alrededor de la nariz, mentón), orejas, centro del pecho, parte alta de la espalda, axilas e ingles. En el cuero cabelludo, en ocasiones el eccema seborreico es tan intenso que llega a producir una costra que dificulta la salida del cabello. En los lactantes, la dermatitis seborreica afecta sobre todo al cuero cabelludo ocasionando la denominada "costra láctea" y puede afectar extensamente al cuerpo.

¿Cuál la causa del eccema seborreico?

La causa del eccema seborreico es desconocida, pero se relaciona con:

- La seborrea
- El hongo saprófito *Pityrosporum ovale* (*Malassezia furfur*)
- Factores de la inmunidad cutánea

Se desconoce el motivo por el cual el eccema seborreico es más grave en pacientes con la infección por el VIH y con enfermedades neurológicas como la enfermedad de Parkinson.

¿Qué factores empeoran el eccema seborreico?

El eccema seborreico empeora con:

- El invierno y las bajas temperaturas
- El estrés emocional
- Uso de productos cosméticos grasos o irritantes
- Períodos de enfermedad con fiebre y alteración del estado general
- Déficit en la higiene diaria

¿Cuál es la evolución del eccema seborreico?

El eccema seborreico en el recién nacido acostumbra a resolverse espontáneamente. En adultos, la dermatitis seborreica acostumbra a tener una evolución crónica, con fases de mejoría o remisión y fases de empeoramiento con brotes más intensos (recurrencias).

¿Cómo puedo tratar el eccema seborreico?

Para el tratamiento del eccema seborreico se recomienda una higiene diaria con productos adecuados que eliminen el exceso de sebo y la descamación. Pueden utilizarse champús que contengan alquitranes, efectivos para el tratamiento de la seborrea y la descamación del cuero cabelludo.

Los brotes de eccema seborreico pueden mejorar con la aplicación de productos tópicos en forma de cremas o soluciones que sean:

- Astringentes
- Antiinflamatorios: como el corticoides de baja potencia
- Antimicóticos: como los derivados azólicos

Fuera de los periodos de brotes, pueden utilizarse productos cosméticos matificantes y reguladores de la secreción sebácea. Todos los cosméticos que se utilicen deberían ser libres de grasas (oil-free). El eccema seborreico puede mejorar con una exposición solar moderada.