

Picazón



Todos experimentamos picazón en la piel de vez en cuando. Sin embargo, si sufre de picazón que dura un tiempo prolongado, esto puede afectar gravemente su calidad de vida y, en general, es un síntoma de una enfermedad. La picazón que dura semanas, meses o hasta años puede provocar otros problemas, como dormir mal, no poder concentrarse, sentirse irritable, ansioso o deprimido. El nombre médico que se le da a la picazón es "prurito".

Tipos de picazón

Si bien la picazón siempre se siente como un problema en la piel y siempre produce ganas de rascarse, la realidad es que es un problema complejo que tiene muchas causas diferentes. Algunas de las causas sí están relacionadas con una enfermedad de la piel, como inflamación en la zona de úlceras o heridas, o alergias cutáneas, como eczema. A veces, la picazón se produce por fibras nerviosas dañadas o es un síntoma de una enfermedad como insuficiencia renal crónica o enfermedad hepática. Ocasionalmente, la picazón es provocada por problemas emocionales.

Tratamiento

Cuando la picazón es grave y duradera, debe consultar con su médico. Probablemente este le sugerirá tratamientos específicos. Su médico le realizará preguntas y lo revisará para descubrir la causa subyacente. A menudo, cuando se trata la afección subyacente, el síntoma desaparece. El objetivo del tratamiento es hacer que desaparezcan los síntomas.

Qué puede ayudar

El primer paso en el tratamiento es garantizar que la piel esté lo más sana posible. A continuación, le presentamos algunos consejos que pueden ser útiles:

- Es importante tratar de no rascarse, ya que esto puede hacer que el problema empeore. Lo que debe hacer es dar golpecitos o frotar suavemente la piel.
- Para evitar rascarse, deben mantener las uñas de las manos cortas y usar guantes o manoplas durante la noche.

- Mantenga el área que presenta picazón fría. Use ropa y telas livianas que permitan que el aire circule y reduzcan la transpiración en el área que presenta picazón. Las telas de algodón son generalmente las telas preferidas, en vez de lana o telas sintéticas, como poliéster o nailon.
- Aplique loción humectante inmediatamente después de tomar un baño o una ducha tibios.
- Agregue un producto reconfortante al baño, como solución de Burow, baño de avena, aceite de bebé o aceite de oliva.
- Envolver el área que presenta picazón en una toalla húmeda y fría puede ayudar.
- Evite utilizar jabones perfumados, baños de espuma y detergentes, ya que pueden irritar.

Tratamientos tópicos para la piel

Por lo general, se recomienda la aplicación de tratamientos directamente sobre la piel, denominados tratamientos "tópicos". El objetivo del tratamiento tópico es ayudar a tratar la causa de la picazón, devolver la salud de la piel y evitar que se produzcan más daños en la piel que puedan provocar picazón.

- Las cremas y las lociones humectantes son efectivas para reducir la sequedad y aliviar la picazón.
- Los agentes refrescantes, como las lociones o los bálsamos que contienen aceite de menta, mentol, alcanfor o fenol, crean una sensación de frescura que reduce la picazón.
- Las anestésicas de uso tópico que alivian o reducen la sensación en la piel se pueden comprar en la farmacia o pueden ser recetadas por el médico. Estos medicamentos son aerosoles o cremas que generalmente contienen lidocaína.

Sigue al dorso.

- Los antihistamínicos de uso tópico también se encuentran disponibles en la farmacia y es más probable que funcionen cuando la picazón se debe a una alergia. Estos medicamentos son aerosoles o cremas que pueden contener difenhidramina (Benadryl®).
- Los corticosteroides de uso tópico son cremas antiinflamatorias fuertes de venta libre, en el caso de cremas con concentraciones bajas o que pueden ser recetadas por su médico, en el caso de cremas con concentraciones altas.

Medicamentos

Existen muchos medicamentos, como los medicamentos antihistamínicos (pastillas para la alergia) que se pueden recetar para el tratamiento de la picazón crónica. Consulte con su médico o farmacéutico para obtener asesoramiento acerca de qué medicamento debe utilizar.

Algunos medicamentos con receta también se encuentran disponibles y pueden útiles. Cuando la picazón se produce debido a una enfermedad específica, su médico puede recetarle un medicamento que puede ayudar a tratar la causa. Algunos medicamentos que pueden ser útiles para tratar la picazón también se recetan para el tratamiento del dolor, la depresión y las convulsiones.

Si su médico le receta un medicamento para la picazón, utilícelo según las indicaciones. Asegúrese de informarle a su médico si también utiliza algún medicamento de venta libre que haya comprado en la farmacia. Infórmele a su médico si el medicamento no es efectivo.

Otros tratamientos para la picazón incluyen:

- Terapia de luz (fototerapia)
- Terapia cognitivo-conductual (un tipo de psicoterapia)
- Meditación
- Ejercicios de respiración/relajación

Serie de educación para el paciente

Picazón

Quando controle sus síntomas, usted podrá:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care of Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.