

12.14. Sudoración excesiva. Hiperhidrosis

La sudoración ayuda al cuerpo a permanecer fresco. En la mayoría de los casos es perfectamente natural. Las personas sudan más en temperaturas cálidas, al ejercitarse o en respuesta a situaciones que las hacen sentir nerviosas, enojadas, avergonzadas o con miedo.

Es difícil decir lo que es sudar en exceso. No hay un límite entre lo que se considera normal y demasiado. Será usted mismo quien decida que suda más de lo normal porque le produzca problemas en su vida cotidiana.

Las zonas que más suelen sudar son las palmas de las manos, las plantas de los pies, las axilas y las ingles.

Con el sudor, la piel se puede reblandecer y se pueden abrir fisuras, sobre todo en los pies, que pueden llegar a ser dolorosas.

¿Qué puede hacer?

- Dúchese a diario. Tenga siempre limpia la zona que tanto le suda. El sudor huele porque lo descomponen las bacterias que crecen en la piel. Si se lava con frecuencia, habrá menos bacterias y el sudor olerá mucho menos.
- Utilice ropa de algodón que permita la transpiración de la piel y evite los tejidos sintéticos, tanto en la ropa interior como en el resto. Cámbiese a diario la ropa que entra en contacto con el sudor. Si el problema está en los pies, utilice calcetines de algodón y zapatos que permitan la transpiración. Evite las zapatillas de deporte.
- Existen productos para sudar menos. Son productos cosméticos desodorantes con sales de aluminio. Deben aplicarse después de la ducha, con la piel bien seca, y limpiarse a la mañana siguiente. Se venden en farmacias. Antes de utilizarlos, lea las instrucciones.
- Estos productos suelen ser irritantes, por lo que debe evitar echarse colonia y cualquier sustancia con alcohol sobre la zona que se está tratando. Si lo hace, aumentará la irritación. También debe evitar la depilación del vello de esa zona desde 2 días antes hasta 2 días después de aplicarse uno de estos productos.



- Hay otros tratamientos para disminuir la sudoración. Son útiles en algunas ocasiones, pero a veces no funcionan. Consulte con su médica
- Hay un tratamiento con inyecciones que se ponen en la piel de la zona que suda mucho. Es doloroso y su efecto es temporal, pero funciona bien en algunas personas.
- Se puede llegar incluso a la cirugía en algunos casos, pero a veces los resultados no son los deseados.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Sudar en exceso no es un problema grave, pero a algunas personas puede afectarles mucho en su trabajo y en sus relaciones con los demás. Consulte a su médico si le ocurre esto.
- También debe consultar si nota el exceso de sudor por todo el cuerpo. Algunas enfermedades o tener fiebre nos pueden hacer sudar mucho por todo el cuerpo y es conveniente descartarlas.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007259.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/hiperhidrosis/>