

Hoja para Paciente: Enfermedad de Grover (Dermatosis acantolítica transitoria)

Versión para pacientes

¿Qué es?

La enfermedad de Grover es una erupción **no contagiosa** que causa **granitos muy picantes** en el **pecho y la espalda**, a veces en hombros y cintura. Suele aparecer al **sudar** o con **calor**, con la piel **seca** o tras estar en cama por tiempo prolongado. Generalmente mejora en **semanas a pocos meses**, pero puede **repetirse**.

Síntomas comunes

- **Picazón intensa** con **pápulas** (granitos) ásperas; a veces pequeñas **ampollas** o costras.
 - Empeora con **calor**, **sudoración**, ropa ajustada u **oclusión**.
 - Principalmente en el **tronco**; rara vez afecta cara, palmas, plantas o mucosas.
-

Causas más frecuentes

- **Calor y sudoración, fricción/oclusión** (ropa apretada, apósitos).
 - **Piel seca (xerosis)**, calefacción en invierno.
 - Con menor frecuencia, **medicamentos** (algunos tratamientos oncológicos como inhibidores BRAF/MEK o ciertas **inmunoterapias**), fiebre o convalecencia.
-

¿Qué hacer si aparece un brote?

- Busque **ambiente fresco** y ventilado; use ropa **ligera**.
 - Aplique **compresas frías** y **crema emoliente**; evite duchas muy calientes.
 - Use la **crema con corticoide** y/o **antihistamínico** si su médico lo indicó.
 - **No rasque**; si hay ampollas o costras, cubra con **gasas limpias**.
 - Tome **fotografías** (con fecha) y anote **medicamentos nuevos** o actividades con calor/sudor.
-

Señales de alarma (acuda a Urgencias)

- **Ampollas extensas** o dolorosas; piel que se desprende.
 - **Fiebre** alta o malestar general intenso.
 - Lesiones en **ojos, boca o genitales**.
-

Tratamiento habitual

- **Cremas con corticoide** por pocos días y **emolientes** diarios.
 - **Antihistamínicos** para la picazón (según indicación médica).
 - En algunos casos rebeldes, su especialista puede valorar **fototerapia** o **retinoides orales**.
-

Prevención y seguridad a futuro

- Mantenga la piel **hidratada** todos los días.
 - Evite **saunas**, ambientes muy calurosos y **ropa ajustada**.
 - Prefiera tejidos **transpirables** (algodón); cambie ropa húmeda por sudor.
 - Si recibe **tratamientos oncológicos**, consulte sobre **cuidados de la piel** y cuándo avisar.
-

¿Cómo confirmamos el diagnóstico?

La clave es la **historia clínica** y el **examen de la piel**. A veces se realiza una **biopsia** (toma de un pequeño fragmento) para confirmar y **descartar otras enfermedades**. No siempre hacen falta estudios adicionales.

Plan personal

Fecha del último brote: _____

Gatillos personales (calor, ejercicio, ropa, otros): _____

Crema recomendada (marca/tipo): _____

Medicamentos y controles (si corresponde): _____

Contacto de mi especialista: _____

Recomendaciones generales - Mantenga uñas **cortas** para evitar lastimarse al rascar. - Use **jabones suaves**; seque la piel sin frotar. - **Proteja** la piel del calor directo (sol intenso, calefactores).

Esta hoja es informativa y **no sustituye** la consulta médica.