

Dermatitis seborreica

Versión para pacientes

¿Qué es?

La dermatitis seborreica es una afección **benigna y crónica** de la piel que causa enrojecimiento y descamación **grasosa** (amarillenta) en el cuero cabelludo, la cara (cejas, lados de la nariz, barba) y algunos pliegues (oídos, pecho, axilas). **No es contagiosa** ni se debe a "falta de higiene". En bebés se conoce como "costra láctea" y suele desaparecer sola en meses.

Síntomas comunes

- Caspa o placas con escamas amarillentas y brillo graso.
- Picazón o sensación de ardor leve.
- Enrojecimiento en los bordes de la nariz, cejas, orejas o pecho.
- Costras detrás de las orejas; en párpados, "collarettes" (blefaritis seborreica).
- En bebés: costras gruesas amarillas en el cuero cabelludo, a veces en cejas y pliegues; por lo general **no duelen**.

Causas más frecuentes

- Interacción entre la **grasa natural de la piel (sebo)**, un ****hongo** de la piel del género ****Malassezia** y la **sensibilidad** de cada persona.
- Factores que pueden empeorarla: clima frío, estrés, piel muy grasa, uso de productos irritantes, falta de sueño.
- En algunos casos, puede empeorar si hay otras condiciones de salud; su equipo médico le orientará si se requiere estudio adicional.

¿Qué hacer si aparece un brote?

- Lave el área con un limpiador **suave**; evite jabones fuertes y frotar en exceso.
- En cuero cabelludo, use champús **medicados** 2–3 veces por semana (deje actuar 3–5 minutos) y alterne con su champú habitual.
- En cara/pliegues, aplique las cremas que le hayan indicado (ver "Tratamiento habitual").
- En párpados (blefaritis): compresas tibias y limpieza suave del borde palpebral; no use colirios sin indicación médica.
- En bebés: ablande las costras con vaselina/aceite mineral 15–20 min antes del baño y retire **suavemente** con un cepillo blando.

Señales de alarma (acuda a Urgencias)

- Ojos: dolor, enrojecimiento importante, visión borrosa o sensibilidad marcada a la luz.
- Lesiones **muy extensas**, que aparecen **de golpe** o no mejoran con el manejo habitual.
- Fiebre alta, piel que supura o huele mal (posible infección), dolor intenso o piel que se desprende.
- En bebés: irritabilidad marcada, dificultad para alimentarse o fiebre.

Tratamiento habitual

Piel/cuero cabelludo • **Champús medicados**: ketoconazol 2%, ciclopirox 1%, sulfuro de selenio 1–2.5% o piritionato de zinc 1% (2–3 veces/semana, 3–5 minutos; luego **mantenimiento** 1 vez/semana o según indicación).

• **Cremas/espumas** para cara y pliegues: antifúngicos (ketoconazol, clotrimazol, sertaconazol) 1–2 veces/día por 2–4 semanas.

• Para brotes con mucho enrojecimiento/picazón:

corticoide **suave** por pocos días (por ejemplo, hidrocortisona), o alternativas **no esteroideas** como pimecrolimus/tacrolimus o roflumilast según receta médica. • **Keratolíticos** (salicílico/azufre/urea) pueden ayudar a soltar las escamas en adultos. **Evite salicílico en lactantes.**

Blefaritis seborreica (párpados) • Compresas tibias diarias y limpieza suave. • Si su médico lo indica, crema antifúngica alrededor del párpado con mucho cuidado de no introducir en el ojo.

Bebés ("costra láctea") • Suele resolverse sola. Champú suave; si lo indica su pediatra, champú con ketoconazol o crema antifúngica. • Evite rascar o despegar costras a la fuerza.

Prevención y seguridad a futuro

• Siga un esquema de **mantenimiento** (por ejemplo, champú medicado 1 vez/semana o cremas 2-3 noches/semana) para prevenir recaídas. • Prefiera limpiadores suaves y humectantes no perfumados; evite cosméticos muy oclusivos. • Controle factores que empeoran: estrés, falta de sueño, frío intenso. • La dermatitis seborreica **no se contagia**; no es necesario "desinfectar" peines o gorras. • Si las lesiones son muy extensas, frecuentes o no responden, su médico podría solicitar estudios (por ejemplo, descartar hongos en cuero cabelludo u otras condiciones).

¿Cómo confirmamos el diagnóstico?

• Generalmente se diagnostica **por la exploración clínica**. • A veces se realiza un raspado para descartar **tiña** (hongos) si hay duda. • Rara vez se necesita **biopsia** de piel.

Plan personal

Desencadenantes que noto: _____ Zonas más afectadas: _____
Tratamientos que me alivian: _____ Frecuencia de
mantenimiento acordada: _____ Señales de alarma que debo vigilar:
_____ Contacto de mi especialista: _____

Recomendaciones generales

• No rasque las placas; mantenga las uñas cortas para evitar lesiones. • Hidrate a diario las zonas afectadas y evite el agua muy caliente. • Use protector solar si la piel está irritada o sensible. • En embarazo/lactancia: prefiera **tratamientos tópicos** y consulte antes de tomar medicamentos.

Esta hoja es informativa y no sustituye la consulta médica. Su plan puede ajustarse según su historia clínica y respuesta a tratamientos.

Este documento no sustituye de ninguna manera la valoración profesional. Material de referencia sólo de uso complementario y bajo estricta supervisión de su médico tratante.