

Liquen simple crónico

versión para pacientes

¿Qué es?

El **liquen simple crónico (LSC)** es un engrosamiento de la piel que aparece por **rascar o frotar una zona que pica** durante semanas o meses. Rascar alivia unos minutos, pero luego **la comezón empeora** y la piel se vuelve más gruesa: es el **círculo picor-rascado**.

¿Cuáles son los síntomas?

- **Placas** (áreas de piel) **duras y con líneas marcadas**, a veces más oscuras.
- **Comezón intensa**, a menudo **peor en la noche**.
- Zonas frecuentes: **cuello y nuca, tobillos, muñecas, antebrazos, cuero cabelludo y área genital/anorrectal**.

¿Por qué sucede?

- Piel sensible (por ejemplo, **dermatitis**), **estrés/ansiedad**, **roce** o **calor**.
- A veces hay “nervios” o sensaciones anómalas en la zona (disestesia).
- **No es contagioso** ni se debe a mala higiene.

¿Cómo se diagnostica?

- El diagnóstico se hace **examinando la piel**.
- En algunos casos se hacen **pruebas para hongos o sarna**.
- Si la lesión es **inusual o no mejora**, se puede realizar una **biopsia** (toma de un pequeño trocito de piel) para confirmar.

Tratamiento (paso a paso)

Objetivo: romper el círculo picor-rascado, desinflamar la piel y proteger la barrera cutánea.

1) **Cremas con corticoide potente** por tiempo **corto** (2–4 semanas), a veces **con oclusión** (parche o cinta especial). Luego se reduce la potencia o la frecuencia según indicación médica. 2) **Hidratantes (emolientes)** varias veces al día y **jabones suaves**. 3) **Hábitos antirrascado** (terapia conductual): en vez de rascar, aplicar **compresas frías**, dar **presión** con la mano, usar **guantes por la noche**; técnicas de respiración/relajación y buena **higiene del sueño**. 4) En placas muy gruesas: **inyecciones locales** de corticoide o **luz ultravioleta** (fototerapia), si el médico lo considera. 5) En zonas delicadas (cara, genitales): pueden usarse **cremas no esteroideas** (tacrolimus/pimecrolimus).

Importante: Las cremas con corticoide **no deben usarse indefinidamente** sin control médico, sobre todo en **genitales y pliegues** (riesgo de piel fina/estrías).

Cuidados y advertencias

- Mantener **uñas cortas**; evitar rascar incluso a través de la ropa.
- **Cubrir la placa** por la noche (apósito/tejido de algodón) para evitar rascado involuntario.
- **Evitar** lana, tejidos ásperos, calor excesivo y duchas muy calientes.
- Si está **embarazada o en lactancia**, avise antes de usar medicamentos.
- Informe sobre **alergias** a medicamentos/adhesivos.

Señales de alarma (acudir a control)

- La placa **sangra, duele, se ulcera o crece rápidamente**.
- **No mejora** tras el plan indicado o **empeora**.
- Presenta **fiebre**, secreción con mal olor o signos de **infección**.

Autocuidado diario (lista de verificación)

- ☐ Hidratante 2–3 veces al día (tras la ducha y antes de dormir).
- ☐ Ducha tibia (<10 min) con limpiador suave; secar dando **toques**, no frotar.
- ☐ Aplicar la **crema indicada** según esquema médico.
- ☐ **No rascar**: usar frío local/presión/guantes si es necesario.
- ☐ Ropa **suave** y transpirable; evitar costuras que rocen la zona.
- ☐ Identificar **situaciones que disparan** la comezón (estrés, calor) y usar técnicas de relajación.

Preguntas frecuentes

¿Es para siempre? Puede **mejorar y controlarse** con tratamiento y buenos hábitos. A veces hay **brotos**.

¿Deja manchas? Puede quedar **más oscura** la piel por un tiempo (hiperpigmentación). Suele **aclararse** gradualmente.

¿Puedo hacer ejercicio o ir a la playa? Sí, pero evite el **calor intenso** y el **agua muy caliente**; use **ropa suave** y **protector solar** en áreas expuestas.

Mi plan personalizado

- Zona(s) tratada(s): _____
- Medicamento(s) y cómo usarlos: _____
- Cuánto tiempo: _____
- Medidas de oclusión (si aplica): _____
- Próxima cita: _____

Aviso: Esta hoja **no reemplaza** la consulta médica. Siga las indicaciones de su dermatólogo y consulte si tiene dudas o reacciones al tratamiento.