

Pitiriasis liquenoide

versión para pacientes

¿Qué es?

La **pitiriasis liquenoide (PL)** es una condición de la piel que causa brotes de granitos rojizos y descamativos, principalmente en el **tronco y las extremidades**. No es contagiosa.

Existen dos formas principales:

- **PLEVA (aguda)**: las lesiones aparecen bruscamente, pueden formar costras o pequeñas úlceras y a veces dejan marcas tipo “varicela”.
- **PLC (crónica)**: los granitos son más pequeños, con fina escama, y pueden durar meses o reaparecer.

Síntomas frecuentes

- Granitos rojos o pardo-rojizos, a veces con **costra** o **vesícula**.
- **Picazón** ligera a moderada; en PLEVA puede haber ardor o dolor.
- Después de curar, pueden quedar **manchas** claras u oscuras temporales.

¿Por qué aparece?

La causa exacta se desconoce. En muchas personas se relaciona con una **respuesta del sistema inmune** después de algunas infecciones. No es por falta de higiene ni por alimentos específicos.

¿Cómo se diagnostica?

- **Evaluación clínica** por dermatología.
- Con frecuencia se realiza una **biopsia de piel** (toma pequeña de piel con anestesia local) para confirmar el diagnóstico.
- Ocasionalmente se solicitan **análisis de sangre** para descartar otras enfermedades con apariencia similar.

Tratamiento

El tratamiento se adapta a cada caso según la extensión, los síntomas y la edad:

- **Fototerapia (NB-UVB)**: luz ultravioleta en cabina; muy eficaz en muchos pacientes.
- **Antibióticos orales** (por ejemplo, eritromicina o azitromicina), sobre todo en niños.
- **Cremas con corticoides** para disminuir la picazón y la inflamación.
- **Medicamentos inmunomoduladores** (p. ej., metotrexato) en casos rebeldes, con controles médicos regulares.

*El objetivo del tratamiento es *controlar los brotes*, disminuir el picor y prevenir marcas o cicatrices.*

Cuidados en casa

- Use **bloqueador solar** FPS 30+ a diario y **humectantes** después del baño.
- Evite rascar. Mantenga las uñas cortas.
- Prefiera ropa suave y holgada; evite el calor excesivo.
- Baños cortos con agua tibia; jabones suaves.

Seguridad de los medicamentos (si su médico los indicó)

- **Fototerapia:** puede causar enrojecimiento transitorio; use protección ocular en cabina.
- **Antibióticos:** pueden producir malestar estomacal; tome según indicación.
- **Metotrexato (si se usa):** requiere **controles de sangre** periódicos y suplementación con **ácido fólico**; evite el alcohol. No se usa en embarazo.

Señales de alarma (acudir a urgencias)

- **Fiebre alta**, malestar general importante.
- Lesiones **muy dolorosas**, con **úlceras extensas** o zonas negras.
- Signos de **infección** (pus, enrojecimiento creciente, fiebre).

Pronóstico

La mayoría de los pacientes **mejoran** con el tiempo y con el tratamiento. En algunos casos los brotes pueden **reaparecer**. Las manchas residuales suelen **desaparecer** lentamente.

Seguimiento

- Acuda a sus **controles** según la cita indicada.
- Comente cualquier efecto secundario de los medicamentos.
- Lleve fotos de sus lesiones para valorar la evolución.

Preguntas frecuentes

¿Es contagiosa? No.

¿Deja cicatrices? Algunas lesiones (sobre todo en PLEVA) pueden dejar **marquitas** tipo varicela o manchas temporales.

¿Puedo hacer ejercicio o nadar? Sí, salvo que su médico indique restricciones por irritación o infección.

¿El sol ayuda? La exposición solar directa **no es tratamiento** y puede manchar más la piel; siga las indicaciones de fotoprotección y fototerapia si se prescribe.

Aviso importante: Esta hoja informativa **no sustituye** una consulta médica. Siga siempre las indicaciones de su dermatólogo. Si presenta señales de alarma, busque atención de urgencias.
