

Pitiriasis rosada

Versión para pacientes

¿Qué es?

La pitiriasis rosada es una erupción **no contagiosa** y **autolimitada** que suele comenzar con una “**placa heraldo**” (mancha ovalada con descamación en borde), seguida por varias manchas más pequeñas en el **tronco** y las **raíces de las extremidades**. La mayoría de los brotes se **resuelven en 6–8 semanas** y pueden dejar una **coloración temporal** (más oscura o más clara), que desaparece con el tiempo.

Síntomas comunes

- **Placa heraldo** grande, ovalada, con **collarete** de descamación en el borde.
- Días después, **múltiples manchas ovaladas** más pequeñas en la espalda, pecho o abdomen (a veces en patrón de “árbol de Navidad”).
- **Picazón** (leve a moderada) o sensación de tirantez.
- **Malestar leve** o **febrícula** en algunos casos.
- En niños puede predominar un **salpullido papular**; en pieles más oscuras podría notarse más **hiperpigmentación** posterior.

Causas más frecuentes

- Probable **reactivación** de virus comunes (HHV-6/HHV-7).
- En ocasiones, ciertos **medicamentos** pueden causar un **exantema similar** (“tipo pitiriasis rosada”).
- **No es una alergia** y **no se contagia** por contacto.

¿Qué hacer si aparece un brote?

- Tome **fotografías con fecha** de las lesiones.
- Anote **infecciones recientes** y **medicamentos** tomados en las últimas 1–3 semanas (incluya cremas, gotas, téis o suplementos).
- **Cuide la piel**: duchas breves con agua tibia, jabones suaves, **emolientes** 1–2 veces al día.
- Si su médico lo indicó, use **corticoide tópico** de baja o mediana potencia en las placas; puede tomar **antihistamínico** para el picor.
- Evite fricción intensa (ropa áspera, ejercicio con roce) y **no rasque**.

Señales de alarma (acuda a Urgencias)

- **Fiebre alta**, dolor intenso o **empeoramiento rápido** del estado general.
- **Piel que se desprende** en zonas extensas.
- **Llagas dolorosas** en boca o genitales, o **dolor al orinar**.
- **Ojos**: dolor, enrojecimiento, visión borrosa o sensibilidad a la luz.
- **Embarazo temprano (<15 semanas)** con brote **muy extenso** o síntomas intensos.
- Lesiones en **palmas o plantas** o manchas en **mucosas** (requieren **valoración médica urgente** para descartar otras causas como sífilis).

Tratamiento habitual

- **Piel:** emolientes a diario; **corticoides tópicos** por pocos días para disminuir inflamación y picor.
- **Picazón:** antihistamínicos si se lo indican.
- **Luz:** la exposición solar **moderada** o sesiones médicas de **UVB de banda estrecha** pueden ayudar al picor en casos extensos.
- **Antivirales** (por ejemplo, **aciclovir**): en algunos casos **acortan el curso** si se inician temprano; su médico valorará si los necesita.
- Los **antibióticos** no suelen ser útiles, salvo que su médico identifique otra infección que deba tratarse.

Prevención y seguridad a futuro

- No es contagiosa; **rara vez recurre**.
- Si alguna medicina se identificó como posible desencadenante, **evítela** y consúltelo siempre con su médico.
- La **hiperpigmentación postinflamatoria** puede tardar semanas o meses en aclarar; use **protector solar**.

¿Cómo confirmamos la causa?

- En la mayoría de los casos, el **diagnóstico es clínico** (por la historia y el aspecto de la piel).
- A veces se solicitan pruebas para **descartar otras causas**: examen con **KOH** si hay duda con tiña; **análisis para sífilis** si hay manchas en palmas/plantas o riesgo; **biopsia de piel** sólo si la presentación es atípica o persiste más de lo habitual.

Plan personal

- **Desencadenante probable:** ____
- **Fecha del inicio del brote:** ____
- **Medicamentos que me alivian:** _____
- **Señales de alarma que debo vigilar:** _____
- **Contacto de mi especialista:** _____

Recomendaciones generales

- Mantenga la piel **hidratada** a diario y **evite rascarse** (lleve uñas cortas).
- Prefiera **ropa suave** y holgada; evite duchas largas y el agua muy caliente.
- Use **protector solar** si las lesiones quedan sensibles o con cambio de color.

Esta hoja es informativa y no sustituye la consulta médica.