

Dermatitis herpetiforme

versión para pacientes

La dermatitis herpetiforme (DH) es una enfermedad de la piel causada por una reacción del sistema de defensa del cuerpo frente al **gluten** (proteína presente en trigo, cebada y centeno). No está relacionada con el virus del herpes, aunque sus ampollas se agrupan y recuerdan a ese tipo de erupción.

¿Qué es y por qué aparece?

- La DH es una manifestación en la piel de la **enfermedad celíaca**, que afecta al intestino.
- En personas predispuestas, al comer gluten el sistema inmune produce anticuerpos que se depositan en la piel y en el intestino, produciendo inflamación y ampollas.
- Muchas personas con DH tienen el intestino afectado aunque no tengan diarrea ni dolor abdominal.

Síntomas habituales

- **Picor muy intenso**, a menudo lo más molesto.
- Granitos y pequeñas ampollas llenas de líquido, que se agrupan sobre todo en:
 - codos,
 - rodillas,
 - nalgas y zona baja de la espalda,
 - a veces en cuero cabelludo y espalda alta.
- Debido al rascado, muchas lesiones se rompen, dejando costras y marcas.

¿Cómo evoluciona?

- Sin tratamiento, los brotes pueden repetirse durante años.
- Con el tratamiento adecuado, la piel mejora progresivamente y el riesgo de complicaciones disminuye mucho.

¿Cómo se confirma el diagnóstico?

El médico suele necesitar:

1. **Explorar la piel** y la historia clínica.
2. **Biopsias de piel**: se toman pequeños "cortecitos" bajo anestesia local; uno se estudia al microscopio y otro con una técnica especial (inmunofluorescencia) que busca depósitos de anticuerpos.
3. **Análisis de sangre**: se buscan anticuerpos relacionados con la enfermedad celíaca y se revisa la sangre, el hígado y el riñón.
4. A veces se indica una **endoscopia** con biopsia del intestino delgado para valorar la enfermedad celíaca.

Tratamiento

1. **Dieta sin gluten (DSG)**
2. Es el tratamiento fundamental y debe mantenerse de por vida.

3. Consiste en **eliminar trigo, cebada y centeno** (y sus derivados) de la alimentación. La avena puede permitirse en algunos casos si es certificada sin contaminación.
4. Suele mejorar tanto la piel como el intestino y reduce el riesgo de complicaciones (como osteoporosis o ciertos linfomas).
5. Es importante el apoyo de un/a **nutricionista** para aprender a leer etiquetas y evitar carencias nutricionales.

6. Medicamentos para la piel

7. El más utilizado es la **dapsona** (pastillas).
8. Suele aliviar el picor en pocos días, pero **no sustituye** a la dieta sin gluten.
9. Antes y durante su uso hay que hacer análisis de sangre para vigilar posibles efectos secundarios (anemia, alteraciones del hígado, cambios en la sangre).
10. A veces se usan **cremas de corticoide** para aliviar el picor en zonas localizadas.

Cuidados y advertencias

- Es importante **no suspender la dieta sin gluten**, aunque la piel esté bien. Si se vuelve a comer gluten, la enfermedad suele reactivarse y aumenta el riesgo de problemas en el intestino.
- Informe a su médico de todos los medicamentos que toma, especialmente si está usando **dapsona**, porque puede interactuar con otros fármacos.
- Avise de inmediato si, tomando dapsona, presenta:
 - cansancio extremo, falta de aire, coloración azulada de labios o uñas,
 - fiebre alta, dolor de garganta intenso, moretones fáciles o sangrados,
 - dolor abdominal importante o color amarillo en piel/ojos.
- Comente con su equipo médico el control de:
 - **huesos** (riesgo de osteoporosis),
 - **niveles de hierro, ácido fólico y vitamina B12,**
 - otras enfermedades autoinmunes (por ejemplo, tiroiditis).

Pronóstico

- Con **dieta estricta sin gluten** y el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con dermatitis herpetiforme llevan una vida completamente normal.
- Muchas pueden reducir e incluso suspender la dapsona tras un tiempo de buena adherencia a la dieta, siempre bajo supervisión médica.

Si tiene dudas sobre qué alimentos puede tomar o cómo organizar su dieta, pida una cita con nutrición especializada en **enfermedad celíaca**. Mantener un seguimiento regular con dermatología y gastroenterología es la mejor forma de cuidar su piel y su salud en general.

Aviso importante

Este documento es un material **informativo general** sobre la dermatitis herpetiforme y la enfermedad celíaca. **No sustituye** una consulta médica individual ni las indicaciones de su dermatólogo, gastroenterólogo u otros especialistas.

- No inicie, suspenda ni cambie dosis de medicamentos (incluida la dapsona) sin hablar antes con su médico.

- La dieta sin gluten debe planificarse y controlarse con profesionales de la salud para evitar carencias nutricionales.
- Ante síntomas nuevos o intensos (dificultad para respirar, cansancio extremo, fiebre alta, sangrados, dolor abdominal fuerte, pérdida importante de peso u otros que le preocupen) acuda a **urgencias** o consulte de inmediato.

Las recomendaciones concretas sobre su tratamiento y seguimiento deben adaptarse siempre a su situación clínica particular.