

Vitíligo

versión para pacientes

¿Qué es el vitíligo?

El vitíligo es una condición en la que aparecen **manchas blancas** en la piel porque las células que dan el color (llamadas *melanocitos*) dejan de funcionar o disminuyen en esas zonas. **No es contagioso** y no se “pega” por contacto.

¿Por qué ocurre?

En muchas personas, el vitíligo se relaciona con una respuesta del sistema de defensas que afecta el pigmento de la piel. También pueden influir:

- Antecedentes familiares.
- Estrés en la piel (rozaduras, heridas, quemaduras solares).
- Otros factores de salud que el médico evaluará.

Importante: no es culpa tuya y no se debe a “falta de higiene”.

¿Cómo se ve y qué síntomas puede causar?

- Manchas blancas bien delimitadas (sin descamación en la mayoría de los casos).
- Puede afectar cara (alrededor de ojos o boca), manos, codos, rodillas, axilas, ingles o genitales.
- A veces el pelo en la zona se vuelve blanco.
- Por lo general **no duele ni pica**, pero puede generar incomodidad emocional.

¿Cómo evoluciona?

El vitíligo puede:

- Avanzar por “brote” (aparecen nuevas manchas),
- Mantenerse estable por periodos,
- Y algunas áreas pueden repigmentarse (recuperar color) con tratamiento.

La evolución es diferente en cada persona.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico suele hacerse con:

- Revisión clínica de la piel.
- Una luz especial (lámpara de Wood) que ayuda a delimitar mejor las manchas.

En algunos casos (cuando hay dudas), el médico puede solicitar:

- Exámenes de sangre (por ejemplo, para revisar la tiroides).
- Una biopsia de piel (poco frecuente).

¿Qué tratamientos existen?

El tratamiento depende de cuánta piel esté afectada, la localización y si el vitíligo está activo.

Opciones comunes:

1. Cremas/ungüentos antiinflamatorios

2. Se usan sobre todo en áreas pequeñas o en la cara.

3. El médico indicará cuál es el mejor para tu zona de piel y por cuánto tiempo.

4. Fototerapia (tratamiento con luz)

5. Se realiza en consultorio con equipos especiales.

6. Requiere constancia (varias sesiones) y seguimiento.

7. Medicamentos más específicos o combinaciones

8. En algunos casos, el dermatólogo puede sugerir tratamientos dirigidos.

9. Procedimientos (seleccionados)

10. Para vitíligo estable y localizado, en casos específicos, existen opciones quirúrgicas.

Cuidados diarios que ayudan

- **Protector solar** todos los días (las zonas blancas se queman más fácil). Reaplicar si hay sol.
- Evitar **quemaduras solares**.
- Reducir **fricción repetida** (ropa muy ajustada, rascarse, frotarse fuerte).
- Hidratación de la piel y cuidado suave (jabones no irritantes).
- Si lo deseas: **camuflaje cosmético** (maquillaje corrector) puede ayudar mucho.

Salud emocional (muy importante)

Es normal sentir preocupación, tristeza o ansiedad. Si las manchas te afectan en tu vida diaria:

- Coméntalo con tu dermatólogo.
- Considera apoyo psicológico o grupos de apoyo.
- Hablarlo a tiempo puede mejorar tu bienestar.

¿Cuándo debo consultar pronto?

Busca valoración médica si:

- Notas que aparecen muchas manchas nuevas en pocas semanas.
- Hay cambios importantes en tu salud (cansancio extremo, palpitaciones, cambios de peso) que podrían relacionarse con la tiroides.
- Sientes ansiedad o tristeza intensa, o evitas actividades por el vitíligo.

Preguntas útiles para tu consulta

- ¿Mi vitíligo está activo o estable?
- ¿Cuál es el plan de tratamiento para mi caso y cuánto tiempo suele tardar en verse respuesta?
- ¿Qué zonas tienen mejor pronóstico de repigmentación?
- ¿Necesito exámenes de sangre (por ejemplo, tiroides)?
- ¿Cómo debo usar mis cremas y qué efectos secundarios debo vigilar?

Aviso importante

Este documento es **informativo y educativo**. **No sustituye** una consulta médica, diagnóstico ni tratamiento individualizado. Si presentas síntomas nuevos, empeoramiento rápido, reacciones al tratamiento o tienes dudas importantes, consulta con tu profesional de salud. Si tienes signos de alarma o una urgencia médica, acude a un servicio de urgencias o llama a tu número local de emergencias.
