Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La sudamina o miliaria

¿Qué es la sudamina?

La sudamina o miliaria es un sarpullido (erupción) que aparece en la piel de algunos niños, sobre todo recién nacidos y menores de un año, por lo demás sanos.

Se debe a la obstrucción de los conductos de las glándulas del sudor que hay en la piel. Parece que está relacionada con el calor. Sale en verano, pero también en invierno, cuando se abriga mucho al niño.

Salen granos del tamaño de una cabeza de alfiler que suelen ser rojos (miliaria rubra) o bien blancos (miliaria cristalina). Se da más en las zonas de la piel donde hay más glándulas del sudor, es decir, la frente, la cara, el cuello, el pecho o la espalda. No suele dar ningún síntoma salvo picor muy leve en algunos casos y sobre todo en el caso de la milaria rubra .

¿Cómo se puede prevenir?

Para que no sude mucho, conviene no abrigar mucho al niño, no usar ropa muy ajustada y tener una buena higiene. Son aconsejables el baño diario en épocas de calor y una buena hidratación de la piel con aceite o crema.

¿Cómo se trata?

Es leve y se quita solo. No hace falta un tratamiento para curarla.

Se sigue cuidando la piel como siempre con el gel de baño y la crema. No poner polvos de talco ni cremas muy espesas que puedan obstruir los conductos de las glándulas del sudor.

Autores del texto original:
- ***Juan Bravo Acuña***
- ***Manuel Merino Moína***

Fecha de publicación: 10-07-2013

Última fecha de actualización: 08-04-2019

Autor/es:

- Teresa Cenarro Guerrero . Pediatra.. Centro de Salud “Ruiseñores“. Zaragoza.

BY NC ND