

ME SUDAN LAS MANOS ¿QUÉ HAGO?



Cuando una persona suda excesivamente y de forma impredecible se llama [hiperhidrosis](#).
Cuando ocurre en las manos, se llama hiperhidrosis palmar

Hiperhidrosis palmar ¿Qué te ocurre?

La sudoración hace que el cuerpo permanezca fresco. Es una función normal del cuerpo si hace calor, al hacer ejercicio, estar nervioso, furioso, avergonzado o tener miedo.

Si tienes hiperhidrosis lo que ocurre es una mala regulación de la actividad de las glándulas sudoríparas, que son más activas de lo normal. Por eso puedes sudar excesivamente de forma espontánea, sin causa que lo desencadene. Además, las situaciones de estrés te harán sudar como les pasa a los demás.

Esta sudoración sin control puede llevar a que tengas molestias a nivel físico, como grietas, heridas, infecciones y, las más graves, a nivel emocional. Puede tener efectos desagradables en tu vida diaria; te sientes molesto o incómodo con los demás; acomplejado por la humedad y el olor, con miedo de entrar en contacto con o estrechar las manos a otros, mojas los exámenes y no puedes escribir; sientes vergüenza en público, con los amigos, la pareja o en la escuela. Todo ello, puede causarte aislamiento social y que aparezca [ansiedad](#) o [depresión](#).

Puede ocurrir que te sude todo el cuerpo, o zonas como los pies y las axilas, la cara y el área genital. Cuando la sudoración excesiva afecta a las manos, los pies y las axilas se llama **hiperhidrosis primaria o focal**. En la mayor parte de los casos no se puede encontrar la causa y es un padecimiento que parece hereditario. Suele iniciarse en la infancia o [pubertad](#).

En raras ocasiones, la sudoración ocurre por una enfermedad ([hipertiroidismo](#), [problemas de azúcar](#), [cáncer](#)...); cuando es así se llama **hiperhidrosis secundaria**. En este caso suele sudar

todo el cuerpo o en una zona rara y suele acompañarse de otros síntomas: [palpitaciones](#), [dolor en el pecho](#), sudor nocturno.

¿Cuándo acudir a tu pediatra-medico?

Muchas veces, las personas que tienen hiperhidrosis no lo cuentan y no buscan ayuda porque piensan que es ridículo o vergonzoso. Debes hablar con tu pediatra si:

- Te parece que sudas mucho más de lo normal.
- Cuando tiene un efecto desagradable para tu vida ya que hace que te aisles, estés triste o ansioso.
- Sudas sin tener una causa como hacer ejercicio o estar en un clima cálido.
- Si se acompaña de dolor en el pecho, fiebre, falta de aire o notas que el corazón está latiendo más fuerte de lo normal.
- Estas bajando de peso involuntariamente.
- La mayor parte de veces, la sudoración se produce o es peor por la noche

¿Qué pruebas me van a hacer?

Es probable que [tu pediatra te haga preguntas](#) sobre tus antecedentes médicos, como te afecta. Y como los signos de tu sudor en las manos serán evidentes, puede que no necesite hacer ninguna prueba. El dermatólogo verá si tu problema es importante.

Si se hacen pruebas específicas para la hiperhidrosis, estas sirven para medir el nivel de humedad en la piel (tinción con yodo-almidón, colocación de papel especial...)

¿Puedo hacer algo para controlarlo?

Una serie de factores pueden ayudarte a manejar la sudoración sin acabar con ella

- Evita meter las manos en los bolsillos; al estar más calientes, sudaran más.
- No las seques todo el rato ya que si lo haces, recuerdas a tu cerebro que sudas y la ansiedad hará que sudas más.
- No comas o bebas cosas que hagan que sudas más (cafeína, alimentos condimentados y [alcohol](#))
- Haz [ejercicio físico](#) y [técnicas de relajación](#) que ayuden a tu sistema nervioso a regularse mejor.

¿Tiene tratamiento?

Hay varias alternativas de tratamiento según la sudoración que tengas: leve (en palmas, sin gotas); moderada (en dedos con gotas) o severa (en dorso de manos, con gotas).

1. **Antitranspirantes en la piel:** Son la primera elección. Suelen estar compuestos por sales minerales como el cloruro de aluminio a distintas concentraciones, en toallitas, crema o gel. (Algunos nombres de marca son *Perspirex*, *Drysol*, *Hydrosal*, *Xerac*, *Anhydrol*). Reaccionan con el sudor y cierran los conductos sudoríparos.

Puedes probar un producto de la farmacia pero si crees que tienes un problema, mejor debes consultar a tu médico. Estos productos se aplican por la noche, tras secar muy bien la piel, y se lavan al día siguiente. Al principio se usan varias veces a la semana, todas las noches e incluso, a veces, 2 veces al día; luego una o dos veces a la semana. Pueden irritar la piel, sobre todo si no está bien seca y sus efectos desaparecen si se deja de usar.

2. **Iontoforesis** Esta opción de tratamiento implica usar una máquina especial que aplica una pequeña cantidad de electricidad para cerrar las glándulas sudoríparas. Se puede comprar *online* o en las farmacias. Al principio se aplica más frecuente y luego basta con sesiones de mantenimiento (1 cada 4 semanas). Puede causar irritaciones en la piel y está contraindicado si tienes alguna prótesis como las dentales.

3. **Cirugía: simpatectomía torácica endoscópica.** En casos graves, y si otros tratamientos no han dado resultados, la cirugía puede ser una opción definitiva.

Consiste en interrumpir la cadena de ganglios nerviosos simpáticos que están a nivel torácico y que activan algunas glándulas sudoríparas. Se realizan unos agujeros a nivel torácico por los que se introduce una cámara pequeña y el instrumental para cortar o quemar los ganglios. Se hace con anestesia general, pero es una intervención corta y a veces con ingreso de 24 horas.

La mayor parte de pacientes quedan satisfechos con el resultado de la operación, ya que en el caso de las manos desaparece del todo o parcialmente la sudoración. En caso de otras zonas, como las axilas, el resultado suele ser peor. La principal complicación es que a veces aparece una sudoración compensatoria en otra zona del cuerpo como espalda y nalgas, que también suele desaparecer.

La cirugía se puede realizar desde la niñez a la edad adulta aunque deben consensuarla los pacientes y los padres junto con el médico.

Hay otros tratamientos para la hiperhidrosis palmar como medicamentos orales (anticolinérgicos, ansiolíticos) y toxina botulínica que no se usan tanto hoy en día.