

# Queratosis Pilar

## ¿Qué es la queratosis pilar?

La queratosis pilar es una condición común de la piel, que causa inofensiva, parches ásperos y secos y pequeños granos, por lo general en los brazos, los muslos, las nalgas o las mejillas. Los granos generalmente no duelen o pican. La queratosis pilar es a menudo considerada una variante de la piel normal. No se puede curar o prevenir. Pero se puede tratar con cremas hidratantes y cremas de venta con receta para ayudar a mejorar la apariencia de la piel.

La queratosis pilar puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en niños pequeños.

Los signos y síntomas incluyen:

- Pequeños granos indoloros, por lo general en los brazos, los muslos o las nalgas, las mejillas
- Piel seca y áspera en las zonas con baches
- Empeoramiento cuando los cambios estacionales causan baja humedad y la piel tiende a ser más seco
- Granos como papel de lija se parecen a la piel de gallina

## ¿Cuál es la causa?

La queratosis pilar resulta de la acumulación de queratina - una proteína dura que protege la piel de sustancias nocivas y la infección. La queratina forma un tapón escamoso que bloquea la abertura del folículo piloso. Por lo general, muchos tapones se forman, causando manchas de la piel áspera, llena de baches.

No se sabe exactamente por qué se acumula queratina. Pero puede ocurrir en asociación con enfermedades genéticas o con otras condiciones de la piel, tales como dermatitis atópica. La piel seca tiende a empeorar esta condición.

## ¿Cómo es tratado?

Poco a poco, queratosis pilar suele desaparecer por sí sola. Mientras tanto, se puede utilizar cualquiera de los productos disponibles para ayudar a mejorar la apariencia de la piel afectada. Si las medidas hidratantes y otra de cuidados personales no ayudan, el médico puede prescribir cremas medicadas.

- **Cremas para eliminar las células muertas de la piel.** Las cremas que contienen ácido alfa hidróxido, ácido láctico, ácido o ayuda de urea afloje salicílico y eliminar las células muertas de la piel. También hidratar y suavizan la piel seca. Dependiendo de su fuerza, estas cremas exfoliantes (tópicas) están disponibles sin receta o con receta médica. Su médico le puede aconsejar sobre la mejor opción y la frecuencia para aplicarlos. Los ácidos de estas cremas pueden causar enrojecimiento, irritación o picazón de la piel, por lo que no se recomienda para niños pequeños.
- **Cremas para evitar folículos tapados.** Cremas derivados de la vitamina A (retinoides tópicos) de trabajo, promoviendo la renovación celular y la prevención de los folículos pilosos obstruidos. Tretinoína (Retin-A, Renova, Avita) y tazaroteno (Avage, Tazorac) son ejemplos de retinoides tópicos. Estos productos pueden irritar y secar la piel. Además, si usted está embarazada o enfermería, el médico puede sugerir posponer la terapia con retinoides tópicos o elegir otro tratamiento

El uso de la crema medicada con regularidad puede mejorar la apariencia de la piel. Pero si se detiene, la condición devuelve. E incluso con el tratamiento, queratosis pilar tiende a persistir durante años