

CONSELLS PRÀCTICS SOBRE LA SEBORREA I ÈCZEMA SEBORREIC

On apareix la seborrea?

La seborrea es manifesta en les àrees del cos on hi ha glàndules sebàcies, sobretot a la cara, el cuir cabellut, el centre del tòrax i la part alta de l'esquena. Sovint s'acompanya d'un augment de la sudoració. La seborrea no apareix mai en palmells i plantes de peus, zones lliures de glàndules sebàcies.

La seborrea es manifesta en forma de brillantor i tacte untuós de la pell i del cabell. És freqüent observar la seborrea en determinats trastorns de la pell (acne vulgar, rosàcia, fol·liculitis, dermatitis seborreica, alopecia androgènica masculina) i en pacients amb malalties neurològiques com la malaltia de Parkinson i l'encefalitis letàrgica. La seborrea pot afavorir l'aparició d'infeccions per bacteris i fongs a la pell.

Com puc tractar la seborrea?

La seborrea és un problema cosmètic que pot millorar amb:

Higiene amb sabons adequats i xampús que continguin seleni i zinc.

Evitació de cosmètics que augmentin el nivell de greixos a la pell.

Aplicació de productes matificants i astringents adequats a la pell seborreica.

Evitació dels desencadenants comentats anteriorment.

Si la seborrea és molt intensa, existeixen diferents fàrmacs per via oral que poden millorar-la:

Antiandrògens: bloquegen la funció dels andrògens

Isotretinoïna (àcid 13-cis-retinoïc): regula i inhibeix la secreció del sèu.

Aquests fàrmacs sempre han de ser prescrits per un metge i s'han de seguir uns controls periòdics clínics i analítics.

Quins factors empitjoren l'èczema seborreic?

L'èczema seborreic empitjora amb:

L'hivern i les temperatures baixes

Estrès emocional

Ús de productes cosmètics greixosos o irritants

Períodes de malaltia amb febre i alteració de l'estat general

Dèficit en la higiene diària

Com puc tractar l'èczema seborreic?

Per al tractament de l'èczema seborreic es recomana higiene diària amb productes adequats que eliminin l'excés de sèu i la descamació. Es poden utilitzar xampús que continguin quitrans, efectius per al tractament de la seborrea i la descamació del cuir cabellut.

Els brots d'èczema seborreic poden millorar amb l'aplicació de productes tòpics en forma de crema o solució que siguin: Astringents

Antiinflamatoris: com el corticoides de baixa potència

Antimicòtics: com el derivats dels azols

Fora dels períodes de brots es poden utilitzar productes cosmètics matificants i reguladors de la secreció sebàcia. Tots els cosmètics que s'utilitzin han de ser lliures de greixos (oil-free).

L'èczema seborreic pot millorar amb l'exposició solar moderada.

Què és la seborrea?

La seborrea és una alteració de la funció de les glàndules sebàcies en la qual augmenta la secreció del greix que produeixen: el sèu o sebum. El sèu té la funció d'engreixar la pell i el cabell. El sèu constitueix, juntament amb el greix de la pell i la suor, una pel·lícula superficial a la pell que actua de protecció davant les agressions externes i les infeccions.

Quina és la causa de la seborrea?

La causa exacta de la seborrea no es coneix, però la intensitat de la producció del sèu depèn de diferents factors:

Factors genètics constitucionals.

Edat: la seborrea és més freqüent en nounats, en la pubertat i en adults fins els 25 anys; posteriorment la seva freqüència disminueix progressivament, sent molt infreqüent a la tercera edat.

Factors hormonals: la seborrea s'estimula pels andrògens (hormones masculines) i és inhibida pels estrògens (hormones femenines).

Calor

Factors emocionals: el nerviosisme, l'ansietat, l'estrès, etc. poden fer augmentar la seborrea.

Fàrmacs: alguns medicaments poden fer augmentar la producció de sèu.

Factors dietètics: la possible relació de la dieta i la seborrea està en discussió tot i que l'alcohol i el tabac poden fer augmentar la secreció de sèu.

Què és un èczema seborreic o dermatitis seborreica?

L'èczema seborreic o dermatitis seborreica és un trastorn inflamatori benigne de la pell associat a la seborrea i a infeccions bacterianes o fúngiques. És una alteració molt freqüent a la població general i té un caràcter crònic. L'èczema seborreic sol afectar als lactants i als adults.

Quina és la causa de l'èczema seborreic?

La causa de l'èczema seborreic és desconeguda però es relaciona amb:

La seborrea

El fong sapròfit *Pityrosporum ovale* (*Malassezia furfur*)

Factors de la immunitat cutània

No es coneix el motiu però l'èczema seborreic és més greu en pacients amb la infecció del VIH i amb malalties neurològiques com la malaltia de Parkinson.

Quina és l'evolució de l'èczema seborreic?

L'èczema seborreic en el nounat acostuma a resoldre's espontàniament sense conseqüències. En els adults, la dermatitis seborreica acostuma a tenir una evolució crònica, amb fases de milloria sense lesions i fases d'empitjorament amb brots més intensos, sense deixar cicatrius ni taques a la pell.

