10 Cosas que deberías saber sobre... ...la sudoración excesiva

P. Rodríguez Díaz,
M. García Boyano,
I. Bulnes Rodríguez,
M. Cid Sainz

1. La hiperhidrosis afecta hasta al 5 % de la población, con igual distribución por sexos y con frecuente historia familiar
2. Se clasifica en primaria (idiopática) y secundaria, esta última asociada a enfermedades sistémicas o fármacos
3. La forma primaria afecta sobre todo a palmas, plantas, axilas y cara; en niños predomina la palmo-plantar y en adolescentes, la axilar
4. No se debe a un aumento del número de glándulas ecrinas, sino a una mayor respuesta al estímulo del sistema nervioso simpático
5. Los principales desencadenantes son el calor, el ejercicio y los estímulos emocionales
6. El diagnóstico es clínico, valorando el impacto en la calidad de vida y descartando signos de causa secundaria (sudoración generalizada, sudoración nocturna, síntomas sistémicos o edad atípica)
7. Las medidas generales incluyen evitar desencadenantes (picantes, alcohol) y usar ropa transpirable de fibras naturales
8. En la hiperhidrosis axilar, el tratamiento inicial es el uso de antitranspirantes con sales de aluminio, aplicados hasta controlar la sudoración
9. En la afectación palmo-plantar, la iontoforesis es una opción eficaz, aunque su mecanismo no está completamente aclarado
10. Los tratamientos de segunda línea incluyen anticolinérgicos orales (off-label), toxina botulínica o simpatectomía

Para saber aún más…

- Nieto González G. Otras alteraciones frecuentes de la piel adolescente: hiperhidrosis, dishidrosis, autolesiones y tics, tatuajes, piercings y estrías de distensión. Adolescere. 2022; 10: 73-82. Disponible en: https://www.adolescere.es/otras-alteraciones-frecuentes-de-la-piel-adolescente-hiperhidrosis-dishidrosis-autolesiones-y-tics-tatuajes-piercings-y-estrias-de-distension/.
- Hornberger J, Grimes K. Primary focal hyperhidrosis: Epidemiology, clinical features, and diagnosis. En: Post TW, ed. UpToDate. Waltham, Mass.: UpToDate, 2025. Disponible en: https://www.uptodate.com.
- Wallace KA. Primary hyperhidrosis in children: Current perspectives and therapeutic options. Pediatr Ann. 2025; 54: e196-e202. Disponible en: https://doi.org/10.3928/19382359-20250321-03.