

La sudamina es una erupción que aparece en la piel de algunos niños, sobre todo, en recién nacidos y menores de un año que están sanos, aunque puede presentarse a cualquier edad, particularmente en climas húmedos y cálidos.

Se produce por la obstrucción de las glándulas sudoríparas del bebé, que todavía son inmaduras. Los poros que llevan a las glándulas sudoríparas se obstruyen y no dejan salir el sudor, lo cual, provoca la irritación de la piel. Parece que está relacionada con el calor, lo que no quiere decir que sea exclusiva del verano. También puede aparecer en invierno, cuando se abriga mucho al niño.

Aparecen granitos muy pequeños, del tamaño de la cabeza de un alfiler, que suelen ser rojos (miliaria rubra) o bien blancos (miliaria cristalina). Suele afectar a las zonas de la piel donde son más abundantes las glándulas sudoríparas (frente, cara, cuello, pecho o espalda).

## R e c o m e n d a c i o n e s ¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

- No abrigar en exceso al bebé. Hay que recordar que aún no regula bien su temperatura corporal porque su sistema de sudoración no está desarrollado.
- En verano, hay que vestirle con ropa ligera, suave y holgada elaborada con tejidos naturales como el algodón, que absorbe la humedad y la aleja de la piel.
- Se debe cambiar el pañal con frecuencia para evitar el exceso de humedad y de calor, que favorece la aparición de la sudamina y de la dermatitis atópica.
- El baño debe ser con agua tibia y jabón neutro que no irrite la piel. Hay que secar bien todas las partes del cuerpo para que no se acumule humedad sobre la piel.
- Es recomendable una buena hidratación de la piel, con el aceite o el uso de sus cremas habituales.
- Se debe evitar el uso de polvos de talco, cremas hidratantes espesas y ungüentos grasos que pueden obstruir los poros (además el talco irrita los pulmones).
- Hay que procurar ventilar regularmente la habitación del bebé para refrescarla y eliminar la humedad, pero sin exponer al niño a las corrientes de aire.
- No exponer al bebé al sol ni permitirle excesiva actividad física (gateo o caminar en los bebés mayores).

## TRATAMIENTO

Si la miliaria o sudamina ya ha aparecido, deberemos seguir con las recomendaciones anteriores para que no se agrave, y normalmente no necesitan otro tratamiento, ya que desaparecen si el bebé deja de pasar calor excesivo y se le mantiene fresco. Es recomendable mantener los cuidados habituales de la piel y evitar obstruir aún más los conductos de las glándulas del sudor con preparados como el talco, cremas muy espesas, etc.

Tan sólo en algunos casos podría ser necesario usar una crema suave con cortisona recetada por el pediatra, para aliviar la picazón si la piel está inflamada.