→ Recomendaciones de Autocuidado

Hiperhidrosis
(sudoración excesiva)



La hiperhidrosis es la producción de sudor de forma excesiva, más allá de lo necesario para regular la temperatura corporal.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Higiene de la zona:** lavar y secar perfectamente la piel antes de aplicar cualquier producto específico.
- **Hidratación de la piel:** usar crema hidratante sin fragancia si nota que la zona se reseca demasiado.
- **Momento de aplicación:** aplicar los productos tópicos por la noche, cuando las glándulas sudoríparas están menos activas.
- **Limpieza matutina:** lavar la zona por la mañana con agua y jabón suave para retirar restos de producto.
- **Cuidado post-depilación:** esperar entre 24 y 48 horas después de depilarse antes de aplicar productos antitranspirantes potentes para evitar irritaciones.
- **Evitar irritantes:** no utilizar simultáneamente exfoliantes o productos con alcohol en las áreas afectadas.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Si la sudoración es generalizada en todo el cuerpo, si se acompaña de pérdida de peso inexplicada o si aparece de forma repentina en la edad adulta. También si el tratamiento habitual no muestra ninguna mejora tras 2 a 3 semanas.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.