

## Consejos sobre la pitiriasis versicolor

### ¿Qué es?

Las manchas que usted tiene son producidas por un hongo que ya tenemos en nuestra piel. En situaciones de calor y humedad (especialmente en verano), más aún **si la persona suda mucho** y hace deporte, **este hongo crece más de la cuenta y aparecen las manchas**

### ¿Cómo se trata?

El tratamiento tópico (sobre la piel) es el más utilizado. Tanto si tiene pocas manchas como si tiene muchas, lo más recomendable es **tratar toda la piel del tronco** (desde el cuello hasta la zona justo sobre el pubis y las nalgas), y también hombros y brazos hasta los codos. ¿Cómo se aplica? Dúchese todos los días y aplíquese el champú o gel indicado, dejando actuar durante 5 minutos y aclarándose con agua abundante. Debe repetirlo **diariamente hasta completar 4 semanas**

### Si tengo muy pocas lesiones...

Sólo en **casos muy localizados** (pocas manchas y en una determinada zona del cuerpo), la pitiriasis versicolor se puede tratar con una crema contra los **hongos**, aplicándola sobre las manchas y su entorno, generalmente **2 veces al día durante 2-4 semanas**

### ¿Y si no quiero hacer tratamiento tópico?

En casos muy extensos, recalcitrantes, o **si no desea hacer el tratamiento tópico**, existe la opción de llevar a cabo un tratamiento oral con medicamentos contra **los hongos** (antifúngicos). Consulte a su médico

### ¿Cómo evoluciona?

Una vez prescrito el tratamiento, las manchas pueden persistir durante semanas o meses. Esto es normal. Una exposición breve y ligera a la luz del sol (¡sin quemarse!) puede ser útil para acelerar la recuperación del color normal de la piel. **No repita el tratamiento contra los hongos a menos que su médico lo indique**

### ¿Qué pasa si vuelve a salir?

Después de haber tenido una pitiriasis versicolor, la probabilidad de volver a sufrirla en años posteriores es muy alta (entre un 60 y 80%). Esto se debe a que este microorganismo es parte de la flora habitual normal de la piel y no se puede erradicar por completo. Si este es su caso y las manchas le reaparecen cada año, se puede hacer un tratamiento preventivo para intentar evitarlo. Este **tratamiento para evitar las recaídas** consiste en ducharse con el gel o champú indicado por su médico, **una vez a la semana, desde antes del inicio de la temporada de calor y durante todo el verano**