

## Consejos sobre la sarna

### ¿Qué es la sarna?

La sarna (también llamada escabiosis) es una enfermedad contagiosa de la piel producida por un ácaro (*Sarcoptes scabiei*) que se contagia entre personas. Días o semanas después de contagiarse, comienza un picor muy intenso, más fuerte por la noche, que no responde a los tratamientos habituales contra el picor. Es muy frecuente que se contagie a la pareja y a diferentes miembros de la familia conviviendo bajo el mismo techo.

### ¿A quién afecta? ¿Cómo se contagia?

La sarna puede afectar a personas de cualquier edad, raza o clase social. Se contagia por contacto directo prolongado piel con piel, o al compartir ropa de cama, de baño o de vestir contaminada. También es frecuente en instituciones donde vive mucha gente en poco espacio (albergues, residencias de ancianos, prisiones, centros sociosanitarios)

Tener sarna no indica necesariamente falta de higiene. Cualquier persona puede sufrir una sarna a pesar de tener unos buenos hábitos higiénicos, si tiene contacto continuado con una persona o elemento infestado.

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, los ácaros de la sarna no saltan ni vuelan. Se precisa un contacto íntimo con una persona o ropa contaminada para adquirir el parásito. Este es el motivo por el que es muy difícil contagiarse sólo por el hecho de darse la mano, abrazarse un momento, pasear, comer juntos, etc. Los animales no pueden contagiar la sarna. Es una infestación exclusiva de los humanos.

### ¿Qué síntomas da?

Inicialmente no da ningún síntoma. Después de unas semanas del contagio (habitualmente de 2-6 semanas), la piel reacciona a los parásitos produciendo una reacción alérgica, con un picor intenso y generalizado, más intenso por la noche y que puede dificultar el sueño.

### ¿Cómo se diagnostica?

Cualquier individuo con picor intenso, generalizado, que empeora por la noche, y sin ninguna enfermedad previa que justifique el picor, debe ser explorado para descartar una sarna.

Las primeras semanas puede ser difícil llegar a un diagnóstico, dado que los parásitos no se ven a simple vista (a diferencia de los piojos). En estas fases iniciales, sólo se ven signos de rascado.

Cuando la infestación evoluciona, pueden aparecer erupciones en zonas típicas que hacen más fácil el diagnóstico: manos y muñecas, nalgas, genitales, pezones, y zonas muy tapadas como la banda del cinturón o pantalón. En algunos casos también aparecen bultos rojos en genitales o axilas, muy típicos de la sarna. En niños muy pequeños, el sarpullido suele ser generalizado, con rascado e irritabilidad, y lesiones típicas en palmas y plantas. Los dermatólogos pueden hacer un diagnóstico más fiable gracias a las nuevas lupas de

## Consejos sobre la sarna

observación (dermatoscopia). Mediante estos utensilios, se pueden ver en la piel figuras que corresponden al ácaro.

En algún caso, el dermatólogo puede necesitar tomar una pequeña muestra superficial de piel, mediante un cristal pequeño o una hoja de bisturí, para intentar cazar el parásito y observarlo bajo el microscopio. Esta técnica es indolora. Recuerde que no hay ninguna prueba analítica que sirva para diagnosticar una sarna.

### ¿Cómo se trata?

Hay varios tratamientos para acabar con la sarna, tanto por vía tópica (cremas) como por vía oral.

Por eficacia y seguridad, el tratamiento con crema se considera el más indicado. Hay diferentes productos. Habitualmente se utiliza la crema de permetrina al 5%, que se aplica sólo dos veces, separadas la una de la otra unos 7 días. Se puede utilizar tanto en embarazadas como en bebés a partir de un mes de vida.

Se recomienda que todo el mundo que conviva en el mismo domicilio haga el tratamiento a la vez, tenga o no tenga picor. Esto también incluye aquellas personas con las que el paciente haya tenido relaciones sexuales recientemente. De no hacerlo así, al cabo de un tiempo de incubación pueden surgir otras personas infestadas dentro del núcleo familiar.

La crema se aplica antes de ir a dormir, después de una ducha rápida. Hay que ponerla en todo el cuerpo, desde el cuello hasta los pies, insistiendo entre los dedos, bajo las uñas, los pliegues (ingles, axilas, entre las nalgas), genitales... En todas partes menos en la cara y cuero cabelludo (en niños pequeños también se aplicará en estas zonas, evitando la nariz, la boca, y los ojos y párpados). Se recomienda cortarse bien las uñas para evitar que pueda quedar algún parásito debajo. Por la mañana habrá que ducharse y aplicar una loción hidratante cualquiera. Para más seguridad, este tratamiento deberá repetirse una noche más, al cabo de una semana de la primera aplicación.

Además, su médico le puede prescribir cremas con corticoides o antihistamínicos orales para aliviar su picor mientras hace efecto el tratamiento contra el parásito y se resuelve la reacción alérgica en la piel, lo que puede tardar varias semanas. En algún caso pueden ser necesarios antibióticos en crema o vía oral si por culpa del rascado, aparece alguna herida infectada.

¿Qué otras medidas son necesarias para eliminar cualquier ácaro que pueda quedar en las tapicerías, toallas, ropa de cama o de vestir, cojines, peluches, etc.? Recuerde que no es necesario tratar ninguna ropa que no haya usado en los últimos 7 días y no haya estado en contacto directo con su ropa usada recientemente. Todos aquellos elementos que puedan lavarse con agua caliente (60°C), se lavarán así. También es recomendable secar en secadora a alta temperatura. Aquellas prendas que no se puedan tratar así, se guardarán en bolsas de plástico bien cerradas durante una semana. Si tiene moquetas, alfombras o tapicerías que no se pueden extraer, aspírelas bien. Tenga en cuenta que el parásito precisa del ser humano para comer y sobrevivir. Cualquier parásito que no pueda alimentarse de la piel humana durante 2-3 días, morirá.

Si tiene mascotas, recuerde que no es necesario tratarlas. Los animales no se infectan con la sarna humana.