



DERMATITIS SEBORREICA

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

La **dermatitis seborreica** es una enfermedad inflamatoria crónica y recurrente que produce enrojecimiento, descamación, grasa y, en ocasiones, picor. Aparece sobre todo en zonas con abundantes glándulas sebáceas: cuero cabelludo, cejas, entrecejo, laterales de la nariz, detrás de las orejas y parte superior del tórax.

En su aparición participan la producción de sebo, la respuesta inflamatoria individual y levaduras del género **Malassezia**, que forman parte normalmente de la microbiota de la piel. **No es contagiosa ni se debe a una falta de higiene.**

Preguntas PharmaCare

- ¿Dónde aparece la descamación: cuero cabelludo, cara, cejas, orejas o pecho?
- ¿Predominan escamas grasas/amarillentas, enrojecimiento o picor?
- ¿Desde cuándo presenta el problema?
- ¿Ha tenido episodios anteriores?
- ¿Existe caída de cabello asociada?
- ¿Hay heridas, costras, pus o secreción?
- ¿Ha utilizado champús anticaspa o medicamentos? ¿Cuáles?
- ¿Utiliza tintes, lacas u otros productos que puedan irritar el cuero cabelludo?
- ¿Ha aumentado recientemente el estrés o ha cambiado sus hábitos?
- ¿Presenta psoriasis, dermatitis atópica u otra enfermedad cutánea?

Solución nutrifarmacéutica

No existe actualmente una dieta ni un complemento alimenticio que cure la dermatitis seborreica.

Se han observado asociaciones entre dermatitis seborreica y niveles de **zinc, vitamina D y vitamina E**.

- **Zinc:** marisco —especialmente ostras—, carne, huevos, legumbres, frutos secos y semillas.
- **Vitamina D:** pescados grasos como salmón, sardina o caballa, yema de huevo y alimentos enriquecidos.
- **Vitamina E:** almendras, avellanas, semillas de girasol, aguacate y aceites vegetales, especialmente aceite de oliva.

También conviene mantener una dieta mediterránea rica en **verduras, frutas, legumbres, pescado, frutos secos y aceite de oliva**, limitando ultraprocesados, alcohol y exceso de azúcares

El estrés puede favorecer exacerbaciones en algunas personas, por lo que mantener sueño regular, ejercicio y estrategias para controlar el estrés puede ayudar a disminuir recurrencias.

Solución farmacéutica y dermocosmética

Producto	Acción	Cómo utilizarlo
Sulfuro de selenio 2,5 %	Reduce descamación y proliferación de <i>Malassezia</i> .	Habitualmente 2 veces/semana durante 2 semanas ; después puede espaciarse a semanal/mensual según respuesta.
Piritiona de zinc 1 % + brea de hulla 0,4 %	Acción antifúngica/fungistática y reducción de descamación.	1-2 veces/semana durante 2-3 semanas ; después puede espaciarse como mantenimiento.
Ciclopirox olamina 1,5 %	Antifúngico activo frente a levaduras implicadas en la dermatitis seborreica.	Champú 2-3 veces/semana durante 4 semanas , dejándolo actuar 3-5 minutos.
Ketoconazol 2 %	Reduce <i>Malassezia</i> y la inflamación asociada.	Cuero cabelludo: habitualmente 2 veces/semana durante 2-4 semanas .
Piroctona olamina	Activo antifúngico empleado en champús anticaspa y dermocosméticos.	Según instrucciones del producto; puede utilizarse como mantenimiento.
Aceite de árbol del té (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	Presenta actividad antimicrobiana y antifúngica.	Se ha estudiado en champú al 5 % para caspa.
Quassia amara	Fitoquímicos con actividad antiinflamatoria y antifúngica experimental.	Se ha estudiado gel tópico al 4 % en dermatitis seborreica facial.

¿Qué escoger desde la farmacia?

En **caspa o dermatitis seborreica leve del cuero cabelludo**, puede iniciarse un champú medicinal de autocuidado con **sulfuro de selenio** o, cuando sea apropiado, **piritiona de zinc + brea de hulla**.



Los champús dermocosméticos con **piroctona olamina** pueden ser especialmente útiles como mantenimiento entre brotes.

Cuando la dermatitis sea más intensa, persistente o afecte cara y otras zonas, el médico puede utilizar **ketoconazol**, **ciclopirox** y, durante periodos breves, tratamientos antiinflamatorios tópicos como corticoides..

¿Cuándo ir al médico o dermatólogo?

Debe recomendarse valoración cuando:

- No existe mejoría después de **2–4 semanas** de tratamiento correctamente utilizado.
- La dermatitis es extensa, intensa o se repite continuamente.
- Aparecen heridas, supuración, costras o signos de infección.
- Existe caída importante o localizada del cabello.
- Aparecen placas gruesas que pueden corresponder a psoriasis.
- Existen zonas circulares con pérdida o rotura del cabello, especialmente en niños, por posible infección fúngica.
- Existe afectación importante de párpados o alrededor de los ojos.
- El diagnóstico no está claro.

