

P
H
C

¿QUÉ HÁBITOS PUEDEN AYUDARME A MEJORAR LA HIPERHIDROSIS?

- Mantener una **buena higiene** corporal.
- Usar ropa **transpirable** (algodón).
- Utilizar **calzado ventilado**.

HIPERHIDROSIS

Es una **sudoración excesiva**, mayor de lo normal, que aparece incluso sin calor o sin realizar ejercicio. Suele afectar sobre todo a: axilas, palmas de las manos, plantas de los pies y cara.

Preguntas PHARMACARE

- ¿En qué zona se produce mayor sudoración?
- ¿Te ocurre a diario y tienes que cambiar la ropa?
- ¿Has probado con algún antitranspirante/desodorante?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

- Prioriza alimentos frescos e hidratantes porque ayudan a regular la temperatura corporal.
- Consume magnesio, calcio y vitaminas del grupo B (frutos secos, integrales, verduras) porque ayudan a regular el sistema nervioso.
- Toma infusión de salvia porque puede ayudar a reducir la sudoración.
- Incluye frutas astringentes porque pueden ayudar a disminuir la sudoración.
- Evita picantes porque activan la producción de sudor.
- Reduce cafeína y estimulantes porque aumentan la actividad del sistema nervioso.
- Evita el alcohol porque eleva la temperatura corporal.
- Limita ultraprocesados y comidas grasas porque pueden empeorar la sudoración.



¿QUÉ TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PUEDO SEGUIR?

- **Antitranspirantes con sales de aluminio** que ayudan a reducir la sudoración.
- En casos más graves (siempre con supervisión médica) se podrán recetar: **anticolinérgicos, toxina botulínica y otros tratamientos más específicos**.

¿CUÁNDO DEBE DE ACUDIR AL MÉDICO?

- La sudoración es **muy intensa o repentina**.
- Aparece **durante la noche**.
- Esta acompañada de **fiebre, pérdida de peso o debilidad**.
- Interfiere en la vida diaria del paciente.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).
Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)
Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

📞 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com