

## **Enfermedad pilonidal**

### **Pilonidal Disease (Spanish)**

La enfermedad pilonidal es una afección que afecta principalmente a adolescentes y adultos jóvenes. Un seno pilonidal es un pequeño orificio bajo la piel entre las nalgas, donde se separan. Es frecuente que haya más de un seno. Es posible que no vea ni sienta un seno pilonidal a menos que esté infectado.

#### **Causas**

La causa de la enfermedad pilonidal no está clara. Los vellos sueltos que empujan la piel pueden causar la enfermedad. Los folículos pilosos son los pequeños orificios que sostienen cada vello en la piel. La presión y la fricción sobre los folículos pueden hacer que se muevan. Esto hace que el vello crezca dentro de la piel (vello encarnado). Esto es más frecuente después de la pubertad, cuando el vello crece más y la piel produce más grasa.

#### **Factores de riesgo**

La enfermedad pilonidal es más frecuente en pacientes nacidos varones de entre 13 y 26 años. Usted corre más riesgo si:

- Uno o más miembros de su familia padecían esta enfermedad.
- Tiene una higiene deficiente.
- Tiene sobrepeso.
- Hay mucho vello alrededor del seno, o el vello es áspero o rizado.
- Hay una grieta profunda (hendidura glútea) en las nalgas.
- Permanece sentado más de 6 horas al día.

- La forma y la curva de la nalga son anormales.
- Tuvo una lesión en la zona afectada anteriormente.

## Signos y síntomas

Es frecuente no tener síntomas con un seno pilonidal hasta que se infecta. Sin embargo, los síntomas pueden desarrollarse rápidamente y empeorar sin tratamiento. Si hay una infección, puede formarse una bolsa de pus (absceso). Los síntomas de un seno pilonidal infectado incluyen:

- Dolor
- Fiebre
- Piel roja
- Un bulto sensible bajo la piel, normalmente cerca del coxis
- Dolor en la zona que le dificulta estar cómodo cuando se sienta o se tumba
- Sangre o pus saliendo (drenando) del seno nasal

## Tratamiento

Para evitar que un seno pilonidal se infecte, mantenga la zona lo más limpia y seca posible. El vello y la pelusa pueden acumularse entre las nalgas. Báñese o dúchese cada día, asegurándose de lavar y secar bien esta zona.

Existen algunas formas de tratar la enfermedad pilonidal. Su cirujano podrá darle los detalles y hablarle de cada tratamiento. Las opciones incluyen:

- **Antibióticos** - Si se detecta una infección a tiempo, los antibióticos pueden mantenerla bajo control y detener la infección.
  - Si el seno pilonidal permanece infectado, puede que sea necesario extirparlo.
  - Si siente dolor y cree que la enfermedad está reapareciendo, póngase en contacto con su médico o proveedor de atención médica de inmediato.
- **Incisión y drenaje con antibióticos** - Junto con los antibióticos, se realiza un corte (incisión) para drenar el seno.
  - Después abrir el seno infectado, se introduce en él un pequeño drenaje en forma de pajita para extraer el pus. El drenaje se mantiene en su sitio mediante puntos (suturas). Normalmente se caerá por sí solo en aproximadamente 1 semana. Sin embargo, es posible que tenga que volver para que le quiten el drenaje. Se trata de un procedimiento breve que puede realizarse en Nationwide Children's Clinic.

- Se coloca un vendaje seco (apósito) sobre el lugar de la incisión para recolectar cualquier secreción. El apósito debe cambiarse cada día. Aprenderá cómo hacerlo.
- La mayoría de las personas pueden irse a casa después de este procedimiento.
- **Cirugía mínimamente invasiva** - Durante la cirugía, se extirpan y limpian las fosas pilonidales y los tractos sinusales que las conectan. La zona se mantendrá abierta al drenaje. Se coloca un pequeño apósito de gasa en la zona para recoger el drenaje. Después de la operación, su hijo:
  - Puede volver a sus actividades cotidianas.
  - Debe dormir boca abajo.
  - Debe lavarse la zona quirúrgica de 2 a 3 veces al día con un jabón suave y sin perfume.
  - Debe eliminar el vello después de que la zona quirúrgica haya cicatrizado.
  - Puede volver a contraer esta enfermedad. Consulte Prevención de otra infección en la **página 4**.

## Curación

Si no necesita cirugía, siga las siguientes instrucciones para ayudar a la curación:

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nutrición</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma de 2 a 3 gramos (g) de proteínas por cada kilogramo (kg) de su peso corporal cada día. Por ejemplo, si pesa 80 kg, ingiera entre 160 y 240 g de proteínas al día.</li> <li>• Su peso en kg figura en su resumen posterior a la visita (AVS).</li> <li>• Algunos ejemplos de alimentos con proteínas son las alubias, los huevos, el requesón, las almendras, la pechuga de pollo, la carne magra de vacuno y el atún.</li> <li>• Coma menos azúcar. En su lugar, coma de 7 a 10 raciones de fruta y verdura al día.</li> <li>• Pruebe una aplicación de seguimiento de alimentos para controlar lo que come.</li> </ul> |
| <b>Vitaminas</b>            | Tome un multivitamínico diario con el 100 % de la cantidad diaria recomendada de zinc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Baños de agua salada</b> | Añada 1 taza de sal en 1 pie (12 pulgadas) de agua tibia en una bañera. Sumérjase en la bañera durante 20 minutos dos veces al día.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Disminuya la presión sobre la herida</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite sentarse en la medida de lo posible. Póngase de pie más a menudo.</li> <li>• Tumbese siempre que sea posible.</li> <li>• Al sentarse, apóyese en la parte delantera de la silla mientras se inclina hacia delante. Esto ayudará a mantener la presión lejos de la herida.</li> </ul> |
| <b>Manténgase seco</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque una gasa seca (doblada por la mitad) en la hendidura glútea.</li> <li>• Cambie la gasa para mantener seca la zona según sea necesario.</li> </ul>                                                                                                                                  |

## Prevención

Hay dos maneras de deshacerse del vello sobrante y evitar que vuelva a crecer:

- **Depilación e higiene cuidadosa**

- Elimine el vello cada dos semanas para evitar que reaparezca la enfermedad pilonidal. Utilice una cuchilla al afeitarse o utilice una crema depilatoria como Nair™. No utilice loción.
- No se afeite ni utilice crema depilatoria si tiene una herida abierta sin hablar antes con su médico o proveedor de atención médica.
- Dúchese justo después de hacer deporte o cuando tenga calor y sude. Lavar la zona infectada con jabón y una toallita ayuda a mantenerla limpia.

- **Depilación con láser** - Se utiliza una luz (láser) para eliminar las raíces del vello (foliculos). Dura más que el afeitado o el uso de crema depilatoria.

- La terapia con láser se realiza en unas pocas sesiones ambulatorias en la clínica quirúrgica. Depende del color y grosor del vello de su hijo y de su tipo de piel. Es probable que su médico o profesional de atención médica le recomiende entre 5 y 6 tratamientos. Los tratamientos se realizan con un intervalo de al menos 4 semanas.
- Llevará protectores oculares y una mascarilla durante el tratamiento.
- Tendrá la opción de utilizar crema anestésica en la zona de su cuerpo que vaya a tratarse. La crema debe permanecer 30 minutos para hacer efecto.
- Se sostendrá una varita contra su piel donde se encuentre el vello no deseado. La varita pulsará, lo que se siente como si una goma elástica chasqueara contra la piel.

La punta de la varita tiene un extremo frío que enfría la piel durante el tratamiento. Esto puede ayudar a reducir el dolor.

— Antes de la depilación con láser, su hijo:

- No puede utilizar una cama de bronceado durante al menos 2 semanas.
- No debe depilarse con cera.
- Debe mantener la zona tratada limpia y seca.
- Puede enfriar su piel justo después del tratamiento. Esto puede ayudar con el dolor.
- Debe evitar la ropa ajustada.
- Puede utilizar la pomada Aquaphor® en la zona tratada. Esto puede ayudar a que la zona se sienta mejor y a reducir el enrojecimiento.
- Necesita una lista de todos los medicamentos que toma. Algunos medicamentos pueden provocar una reacción a la terapia con láser.

— Los efectos secundarios de la terapia con láser incluyen:

- Sangrado
- Ampollas
- Dolor que tarda en desaparecer