

Capítulo IX. Alteraciones de la piel, pelo y uñas.

Mixedema. Engrosamiento y sequedad de la piel. Hinchazón de la cara y párpados. Palidez y coloración amarillenta de la piel. Disminución o pérdida de la secreción sudoral. Cabello áspero y quebradizo. Caída del cabello. Uñas quebradizas y frágiles.

Para un clínico experimentado el diagnóstico del hipotiroidismo puede resultar muy sencillo, y sospecharse, desde el mismo momento en que la paciente entra en la consulta y se le estrecha la mano. Los signos que se reflejan en la piel, en el rostro y en la expresión de una persona hipotiroidea son muy característicos.

Sin embargo como esas alteraciones se desarrollan muy lentamente, para la propia paciente y las personas que conviven diariamente con ella pueden pasar desapercibidos.

La piel es un tejido muy extenso, una persona de talla normal tiene 2 metros cuadrados de piel. Está expuesta a todas las agresiones externas y tiene por ello que regenerarse con frecuencia, regula la temperatura del organismo dilatando o contrayendo los capilares que están bajo de ella y además mediante el mecanismo de la sudoración, ya que el sudor al evaporarse, produce un enfriamiento. Por eso un ventilador, que favorece la evaporación del sudor, refresca.

Pues bien, el hipotiroidismo trastorna severamente la fisiología de la piel y altera su estructura, sus funciones, su modo de comportarse y de reaccionar. Eso en primer lugar produce anomalías que la propia persona siente y que el que la observa percibe. Además de la piel, se van a alterar estructuras que dependen de ella, las glándulas sudoríparas, el cabello y las uñas.

Es muy importante insistir en este tema porque puede ser la primera llamada de atención para acudir al médico y lo vamos a hacer deteniéndonos en cada una de estas alteraciones y explicando su porqué.

Mixedema.-

He comentado, al hablar de las manifestaciones generales del hipotiroidismo, que, además de ese ritmo lento al que funcionan muchos órganos, hay una alteración de los tejidos, que afecta a todo el organismo. Es lo que se llama mixedema. Hablamos de este tema en el capítulo de la piel, porque es donde se manifiesta de una forma más patente, pero afecta a todas las estructuras del organismo.

Aunque en general trato de evitar los “tecnicismos”, en algunas ocasiones no puedo evitarlos y esta es una de ellas. Hay tres tipos de edemas:

-- **Edema Blando - (Edema).-** El edema habitualmente es debido a que el líquido de la sangre se sale de los vasos y pasa a lo que se llama “tejido celular subcutáneo”, que es el tejido que está debajo de la piel. Es agua y es

muy fácil demostrarlo; se nota el pié hinchado, se aprieta fuerte con el dedo en el tobillo o en el dorso del pié y se queda marcada la huella del dedo en el sitio en donde ha hecho la presión. La explicación es simple; como esa hinchazón es por una extravasación de agua, al apretar el agua se desplaza y la zona se queda un rato hundida. Es el tipo de edema que se produce, por referirme a casos de patología sencilla, si Vd. tiene varices en las piernas. La sangre venosa de las piernas tiene problemas para retornar al corazón y se forma el edema. Si Vd. pone los pies en alto ese edema desaparece.

-- **Edema Elástico - (Mixedema).**- Es el que se produce en el hipotiroidismo y lo que se acumula debajo de la piel y en la propia piel no es agua, sino una sustancia que tiene una composición parecida a la gelatina y que como ella retiene mucha agua. Esa sustancia extraña, que se produce en el hipotiroidismo, es algo parecido al moco o de su misma familia y se llama **mucina**. Es una mezcla de mucopolisacáridos, ácido hialurónico y condroitín sulfato y no se conoce bien porqué se forma esa sustancia, pero sí se sabe que cuando se hace un tratamiento correcto del hipotiroidismo con hormona tiroidea, esa sustancia desaparece y todo se normaliza y que si se interrumpe el tratamiento esa sustancia vuelve a formarse. Puede tardar algunos meses en desaparecer.

-- **Edema Duro - Edema Linfático - (Linfedema).**- Además de la circulación arterial y la venosa, que Vd. conoce, hay una tercera circulación, que es la **circulación linfática**. Me detengo un poco a explicársela, porque si Vd. tiene un hipotiroidismo y no lo sabe y nota las piernas hinchadas, es posible que haya ido a un/una masajista para que le haga un “masaje linfático”. Si Vd. tiene un hipotiroidismo y ha comenzado ya el tratamiento, este tipo de masaje puede serle útil, si tiene las piernas muy hinchadas, para ayudarle a eliminar el mixedema.

La circulación linfática, es algo así como el camión de la basura de su organismo. Las arterias, cuando llegan a sus tejidos se hacen muy finas y se convierten en arteriolas y capilares arteriales (del tamaño de cabellos), que se continúan con los capilares venosos y estos con las venas. A nivel de esos capilares, por difusión, se produce el aporte de oxígeno y de nutrientes que las células necesitan.

Pero el organismo tiene también sus desechos, su basura, que son fundamentalmente los restos de células viejas que se mueren y que hay que retirar y eliminar. De eso se encarga el ejército de defensores del organismo, que son los linfocitos, y que tienen que recoger todos los restos y transportarlos por un sistema de drenaje, que son los vasos linfáticos, hasta las estaciones depuradoras, que son los ganglios linfáticos, en donde ese líquido, que es la linfa, se limpia y pasa de nuevo a la sangre por el “canal linfático”. Cuando hay problemas con la circulación linfática se produce el edema linfático que es un edema muy duro, que no se deja deprimir.

Cuando en el hipotiroidismo hay en la piel un acúmulo importante de tejido mucoide, puede alterar la circulación linfática y asociarse al mixedema el linfedema.

Engrosamiento de la piel.-

La “dermis”, que es la capa más profunda de la piel, está infiltrada de mucina, y por eso la piel es más **gruesa**. Eso es muy llamativo en las mujeres, cuya piel es normalmente delicada. Se nota fundamentalmente en las manos, en la palma y en el dorso, en los brazos y se nota mucho en la cara, en los párpados y alrededor de los ojos. Puede ser a veces muy llamativa en la cara anterior de la pierna. En esa zona es donde puede apreciarse el **mixedema**. Se aprecia una hinchazón, pero si se aprieta con el dedo no se deja comprimir, no deja huella, porque decimos que la mucina tiene una consistencia elástica.

Si la dermis, que es la capa profunda de la piel, la “capa viva”, y desde la que se nutre la epidermis, que es la capa superficial, está mal nutrida porque la sangre llega con dificultad a ella, debido a la infiltración de mucina, la piel pierde su tersura, su brillo, es una piel con poca vitalidad y se descama con facilidad.

Por otra parte, esa mala irrigación de la dermis va a hacer que se pierda el tono rosado habitual de la piel, que se vuelve más pálida y esta **palidez**, será más marcada si existe, como es habitual en el hipotiroidismo, un cierto grado de anemia, aunque en las personas de tez morena es más difícil de apreciar.

Hay una alteración metabólica en el hipotiroidismo, que afecta también a la coloración de la piel y es la que afecta al metabolismo de unas sustancias llamadas carotenos. Los carotenos son una “provitamina A” y son muy abundantes en la naranja y en la zanahoria, a las que dan su color característico. Cuando falta tiroxina, los carotenos se metabolizan mal y se acumulan en sangre, por este motivo la piel se hace de un **color amarillo-pajizo suave**, que es muy característico y que está presente en casi todos los casos de hipotiroidismo. El médico con experiencia lo advierte, pero no es fácil de apreciar, porque como casi todo en el hipotiroidismo se produce muy poco a poco. Quizá sea difícil para Vd. notar esta variación en el color de su piel, pero si se mira en el espejo puede notar que no tiene buen color. Cuando se mira al espejo se ve extraña, ni era ese su color de tez, ni era esa su cara.

La cara es la ventana al mundo de la personalidad, (el rostro es el espejo del alma). Sus facciones tienen una expresión y una expresividad y eso viene dado por los múltiples y mínimos gestos que realizan los músculos faciales, cuando habla, cuando sonríe o cuando ríe. Si la piel está engrosada, la cara está **"abotagada"**, un poco hinchada y como he indicado antes, se nota más alrededor de los ojos y quizá en los párpados.

Si la piel está infiltrada y engrosada, puede aparecer un **punteado cutáneo**, que sucede cuando la raíz del pelo se retrae y queda un poco como **piel de naranja**, pero para esto debe haber un mixedema muy intenso.

Alteración de las glándulas sebáceas.-

Pero si se altera la piel se va a alterar también todo lo que es anejo a la piel y se forma a partir de ella, así como, las glándulas sebáceas, las glándulas sudoríparas, el pelo y las uñas.

Las glándulas sebáceas (sebáceas viene de sebo, que es una forma de llamar a la grasa) que están en la dermis y que son las que producen la grasa que lubrica y da una textura suave a la piel, funcionan deficitariamente **la piel se vuelve seca y escamosa**. Es inútil ponerse hidratantes y cremas; siempre encontrarás la piel reseca y si te rascas se levantan escamitas con facilidad.

Alteraciones de las glándulas sudoríparas.

También se afectan las glándulas sudoríparas, que son las que producen el sudor, y **las personas con hipotiroidismo no sudan**.

Pero todo esto hay que matizarlo. Esto no es cuadro de blancos y negros es un cuadro de grises con muchos matices. Unas veces, sobre todo en las fases precoces que son las que nos interesan, se darán unos síntomas u otros. Recuerdo a una chica con hipotiroidismo, cuyo problema mas agobiante era una sudoración profusa en la cara; quizá en ese caso las glándulas sudoríparas de la cara estaban “protestando” funcionando mucho. A los médicos, si sabemos observar, nos enseñan muchas veces más cosas los pacientes que los libros.

Alteraciones del pelo.

Son también muy llamativas porque los problemas del pelo son visibles y preocupantes. El folículo piloso, es decir, la raíz del pelo, se encuentra en la dermis. Si hay problemas en la dermis, que está mal irrigada e infiltrada, estos problemas se van a reflejar también en el pelo, en su calidad y en su vitalidad. El pelo, como la piel, esta en constante renovación, crece y hay que cortarlo. El pelo que se va formando en malas condiciones es un pelo de mala calidad. **El pelo es áspero, seco y quebradizo**, pierde su finura al tacto y se rompen las puntas. La paciente si es mujer, y casi todas lo son, nota que el pelo le ha cambiado, se le ha hecho “más difícil” de manejar. Y además, si la raíz del pelo está sufriendo, y la raíz es el punto de nacimiento y de sujeción del pelo, **el pelo se cae** y a veces bastante. “Siempre se me ha caído algo de pelo, pero ahora se me cae “a puñados” .

Generalmente éste es el problema que hace que la persona con un hipotiroidismo empiece a preocuparse. La mujer aguanta muchas cosas sin quejarse mucho, pero si se le empieza a caer el pelo no le pasa desapercibido. Es frecuente que acuda al dermatólogo, pero al dermatólogo, si los datos de laboratorio le dicen que la TSH es “normal” descarta un hipotiroidismo, y ya les estoy repitiendo de una forma insistente, que el rango de normalidad de la TSH se ha cambiado en 2002-2003. Si su TSH es mayor de 2.5 mcU/ml, la caída de pelo puede deberse al hipotiroidismo.

El pelo se cae de la cabeza, se cae de las axilas, se cae del pubis y se cae de las cejas, mas concretamente de la porción externa de las cejas. Es un signo que se estudia en esos excelentes libros antiguos, de los que a veces les hablo y que también hay que leerse. **La alopecia de la cola de las cejas**. Es absolutamente característico en casos de hipotiroidismo un poco avanzados.

Y el pelo crece poco, pero esto lo notan más los hombres, que retardan sus visitas a la peluquería y que no necesitan afeitarse a diario, a veces les basta con afeitarse una vez a la semana.

Alteraciones de las uñas.

Las uñas es otro anejo de la piel que también se afecta en el hipotiroidismo por los mismos motivos que el pelo. La matriz ungueal, la raíz de las uñas, está en la dermis y las uñas son una prolongación de la piel. **En el hipotiroidismo las uñas crecen poco y son frágiles y quebradizas**. Es otra alteración relativamente precoz y característica.