



¿Qué hay detrás de la necesidad de rascarnos?

El prurito o picazón es la respuesta automática del cuerpo a estímulos en la piel.

De manera automática, la mano va hacia cualquier sitio de los dos metros cuadrados de la piel que forra el cuerpo y suavemente, al principio, las uñas se deslizan en armónicos movimientos de avance y retirada, muchas veces, sin que exista ninguna lesión o enfermedad.

Esto es un prosaico rascado; una función que el organismo realiza varias veces al día sin pedir permiso, simplemente porque la piel tiene sus propios mecanismos para defenderse de sus amenazas, y la picazón que convoca al rascado es una de ellas.

Es claro que al rascar la picazón se alivia; sin embargo, esta calma solo es el preámbulo del regreso del picor con más intensidad, a lo que la uña responde con igual entusiasmo y así, en un círculo vicioso que termina por volverse consciente y desesperante.

Empieza por una piquiña

El prurito (así se conoce la picazón) es una sensación molesta que se produce cuando unos receptores nerviosos que hay en la piel son estimulados por unas sustancias que el cuerpo libera por la picadura de un insecto, el roce, el calor, el contacto con elementos de diferente origen, medicamentos o la misma sugestión.

Estos estímulos son convertidos en pulsos eléctricos que son conducidos por fibras nerviosas muy delgadas a la parte sensitiva del cerebro que los identifica como una amenaza y ordena a su parte motora que mueva las manos y rasque.

¿Por qué sigue picando?

El rascado estimula otros receptores de la piel que están en el área y provocan unos cortos circuitos que envían otros pulsos eléctricos (más intensos) al cerebro, que termina interpretando que la amenaza ya no está, con lo que se logra la calma.



Sala de Prensa

Lo cierto es que ese alivio es pasajero, porque, pasados unos segundos, las ganas de rascar reaparecen con renovada intensidad; algo que, hasta ahora, había carecido de una explicación lógica, pero que los científicos empiezan a entender.

La teoría general de la neurofisiología dictaba que el rascado produce una especie de dolor que sirve, como se dijo antes, para engañar por unos instantes al cerebro. Pero unos investigadores de la Escuela de Medicina de St. Louis, Estados Unidos, demostraron que la piel se inflama al rascarse, lo que produce el dolor que termina por liberar serotonina.

La serotonina, de acuerdo con Zhou-Feng Chen, líder del estudio publicado en la revista Cell, envía al cerebro mensajes de dolor y malestar que le retornan la sensación de picor y lo obligan a emitir nuevas órdenes de rascado. Ciclo que se puede resumir en estímulo, picor, rascado, inflamación, dolor, serotonina, picor, rascado...

Por otro lado, se conoce que la transmisión de la sensación de picazón, desde la piel hasta el cerebro, está mediada por unas células en la médula espinal que, a su vez, están moduladas por la serotonina.

En otras palabras, se relacionó la serotonina con este proceso. Tesis que fue comprobada en ratones a los que se les eliminó el prurito –de manera significativa– cuando se les bloqueó la producción de este neurotransmisor.

Con base en lo anterior, bastaría eliminar la serotonina para evitar el rascado. Sin embargo, esto no es posible en humanos porque esta sustancia está involucrada en muchas funciones vitales del organismo, como la regulación de las emociones, la modulación natural del dolor y otros procesos metabólicos.

Una forma de combatir la piquiña crónica, según Chen, sería bloquear la comunicación entre las células de la médula y la serotonina. “Para ello hemos aislado el receptor que utiliza la serotonina para activar las neuronas y bastaría bloquearlo”, dice el investigador.

Una medida probable, pero aún lejana. Pero la investigación proporciona algunas claves para romper este círculo vicioso de picar y rascarse.



Pruritos no son iguales

Como síntoma, la picazón en el cuerpo puede ser:

Localizado: cuando se presenta en una determinada zona del cuerpo. Por ejemplo, el producido por la picadura de un insecto.

Generalizado: es el que afecta a la mayor parte de la superficie corporal. Las alergias son el tipo más frecuente.

Según su origen se puede clasificar en:

Primario: cuando se produce por mecanismos internos del cuerpo. Como el que acompaña a algunas enfermedades como la hepatitis, algunos tipos de cáncer algunas infecciones, la diabetes y enfermedades de la tiroides.

Secundario: cuando se identifica una causa específica que actúa sobre la piel.

Fuentes: revistas 'Science', 'Cell' y agencia Efe. Con la asesoría de los dermatólogos Campo Elías Páez y César Burgos.

Medidas para calmarlo

El tratamiento primario del prurito se basa en la eliminación de la causa que lo genera, pero para atenuarlo existen medidas generales que pueden servir. Estas incluyen:

Hasta donde se pueda, hay que evitar rascar y cortar la piel.

Aplicar compresas frías en el área afectada.

Hidratar muy bien la piel. La resequedad es uno de los factores irritantes que lo ocasiona.

Eliminar el contacto con sustancias que provoquen la irritación. Los jabones deben ser neutros o antialérgicos.



Sala de Prensa

Evitar los ambientes cálidos y con humedad o sequedad excesivas.

Utilizar ropa amplia, preferiblemente libre de lana u otras fibras naturales en caso de alergias.

Practicar actividades que promuevan distracción y relajamiento para desviar la atención del síntoma.

Tomarse los medicamentos que prescriba el médico.

Tener en cuenta que si el prurito se prolonga más allá de una semana, se intensifica o ha generado lesiones en la piel, es importante consultar.

CARLOS F. FERNÁNDEZ
Asesor Médico de EL TIEMPO

Diario EL TIEMPO, 11 de Septiembre de 2016. Página 8