



**Pañalitis**  
**¿sabes cómo tratarla**  
**cuando aparece?**



La pañalitis o dermatitis irritativa del pañal es una reacción que causa irritación e inflamación en la piel, específicamente en el área cubierta por el pañal. Suele aparecer en los bebés en edades tempranas, sin distinción de sexo (Torrelo-Fernández et al., 2019).

Al menos la mitad de los bebés sufren de un episodio de pañalitis. De hecho, esta afección es uno de los motivos más frecuentes de consulta a los pediatras y dermatólogos (Torrelo-Fernández et al., 2019).

## ¿Cuáles son sus síntomas?

Por sus características, se puede confundir con otras enfermedades causadas por infecciones en la misma área. Si tu bebé la presenta, podrías notar (Mayo Clinic, 2022; MedlinePlus, 2021; Torrelo-Fernández et al., 2019):

- Piel inflamada y sensible en la zona del pañal (glúteos, muslos y genitales).
- Irritación en la zona.
- Sarpullido o brote rojo brillante, que se vuelve más grande en cada cambio de pañal.
- Zonas de la piel que se descama de color muy rojo en los testículos y el pene en los niños.
- Zonas de la piel con aspecto de escama en los labios y en la vulva de las niñas.
- Granos, ampollas, úlceras, protuberancias grandes o llagas llenas de pus.



- Parches rojos pequeños, que crecen y se mezclan con otros y forman parches grandes.
- Los bebés mayores pueden rascarse al quitarles el pañal.
- La lesión no suele superar el área del pañal.
- Llanto e irritabilidad, especialmente al limpiarlo.
- Ardor al orinar o dificultad para hacerlo, reteniendo la orina.
- En los varones puede aparecer balanitis aguda (inflamación del pene).



# ¿Qué causa la pañalitis?

Es el resultado de varios factores, en general, puede deberse a (Mayo Clinic, 2022):

- Irritación asociada a la humedad y poca ventilación de la piel. El uso de pañales mojados o sucios por mucho tiempo más la sensibilidad de la piel de los bebés dan origen al sarpullido o irritación.
- Rozamiento directo de los pañales y la ropa ajustada.
- Irritación por las heces y la orina.
- Cambios en la dieta, paso de la leche materna a la fórmula, o de la leche a sólidos. Al empezar a comer sólidos, las heces cambian, esto aumenta las probabilidades de dermatitis, incluso se puede desarrollar en respuesta a la alimentación de la madre.
- Aparición de los primeros dientes.
- Uso de un nuevo producto. Ya sea una nueva marca de toallitas, pañales, detergente, blanqueador, suavizante o jabón para lavar pañales de tela. Las lociones, los talcos y los aceites podrían empeorar el problema.



- Desarrollo de una infección causada por bacterias u hongos, lo que comienza como una pequeña infección puede esparcirse a la piel que lo rodea, especialmente, a la que está cubierta por el pañal, ya que se encuentra en un ambiente cálido y húmedo, lo que es perfecto para el crecimiento de estos microorganismos.
- Piel sensible, si ya padecen alguna enfermedad de la piel como dermatitis atópica (eccema) o dermatitis seborreica, son más propensos a presentar pañalitis. La piel irritada puede estar fuera del área cubierta del pañal.
- Uso de antibióticos. Estos pueden contribuir a la aparición de sarpullidos, ya que eliminan las bacterias que controlan el crecimiento de los hongos. Si la madre toma antibiótico y está amamantando, también aumenta el riesgo en el bebé.



# ¿Se puede prevenir la pañalitis?

Básicamente, se deben evitar todos los factores irritativos. Tales como (Torrelo-Fernández et al., 2019; Mayo Clinic, 2022):

- **Tipo de pañal:** suele asociarse más a los pañales de tela. Los pañales desechables mantienen más seca la piel y con un pH más parecido al del cuerpo. Por lo que se recomienda usar pañales de alta absorción, realizados con sustancias llamadas polímeros que son extra absorbentes en forma de gel. Es importante también utilizar la talla adecuada que se adapte a la forma del bebé.
- **Cambios de pañal:** te aconsejamos cambiarlo frecuentemente para evitar el contacto de la piel con los irritantes y la humedad. Debe cambiarse al menos 8 veces al día e inmediatamente después de la defecación.
- En casos de bebés que han presentado pañalitis anteriormente, es aconsejable dejarlos durante algún tiempo sin pañal para ventilar la piel. Puedes colocarlo sobre una toalla grande para evitar accidentes.
- **Productos protectores:** cuando la irritación es leve y no causa gran malestar, basta con un producto de barrera en cada cambio de pañal. Debes asegurarte de que sean fórmulas hipoalérgicas, sin perfumes, conservantes o antisépticos.
- Usa toallitas sin alcohol ni fragancias, o bien un jabón o un limpiador suave.
- Seca la piel a golpecitos con una toalla limpia o déjalo secar al aire libre, evita frotar la piel y los talcos.
- Lávate las manos antes y después de cambiar el pañal, así evitas propagar infecciones a otras partes del cuerpo.



# ¿Cuándo acudir al médico?

Es preciso acudir a tu médico especialista si, a pesar de tomar todas las precauciones y cuidados, notas que (KidsHealth, 2019; MedlinePlus, 2021):

- La dermatitis no desaparece.
- Presenta llagas en la piel.
- Está inquieto y presenta llanto fácil.
- El sarpullido no desaparece en 2 o 3 días.
- Se extiende la lesión al abdomen, espalda, brazos o cara.
- Notas granos, ampollas, úlceras, protuberancias grandes o llagas llenas de pus.
- Hay sarpullido en las primeras 6 semanas del nacimiento.



## Factores de riesgo

Tu bebé tiene más riesgo de presentarlo si (Martínez y Mejía, 2022):

- Usas pañales poco absorbentes.
- Cambias el pañal con poca frecuencia (más de 2 horas sin cambio).
- No aplicas crema dermoprotectora.
- No recibe lactancia materna.
- Es prematuro.
- Está presentando diarrea.
- Presenta candidiasis oral (placas blancas en la lengua).



## ¿Cuál es el tratamiento adecuado para la pañalitis?

Para ayudar a curar la piel de tu bebé, debes cambiar el pañal más a menudo y asegurarte de mantener la piel limpia y seca. Además, debes limpiarlo suavemente sin causar fricción. Se pueden usar capas gruesas de ungüentos o cremas de óxido de zinc o vaselina.

La pañalitis debería desaparecer en 2 o 3 días con los cuidados adecuados (KidsHealth, 2019).



Ten en cuenta que la principal complicación se relaciona con las infecciones agregadas a la piel lesionada. Existen bacterias y hongos que aprovechan que la piel se ha debilitado para causar infecciones.

Por eso, toma nota y sigue los anteriores consejos. Acude el médico cuando percibas los signos de alarma.