



Picazón por colestasis

Cuidados para aliviarla

Para personas adultas con una enfermedad colestásica ya diagnosticada.



Tu descanso importa

La colestasis es una dificultad en el flujo de la bilis. Puede causar picazón o prurito, incluso sin ronchas.

No toda picazón se debe al hígado. Si es nueva, cambió o no conoces su causa, pide evaluación.

Cuidados que puedes poner en práctica



Después del baño

- Usa agua tibia y un limpiador suave. Seca con toques, sin frotar.
- Aplica una hidratante sin perfume. Si irrita, deja de usarla y consulta.



Cuando empiezan las ganas de rascarte

- Prueba un paño limpio con agua fresca sobre piel intacta. No uses hielo directo.
- Mantén las uñas cortas. Evita rascar o frotar con fuerza.



Al prepararte para dormir

- Elige prendas suaves y holgadas, y ropa de cama ligera.
- Mantén el dormitorio fresco, sin pasar frío. Evita duchas calientes antes de acostarte.

Estos cuidados son un apoyo. No corrigen por sí solos la colestasis ni siempre controlan la picazón. Si afecta tu sueño, no esperes a que las medidas caseras funcionen.



Qué evitar y cuándo pedir ayuda

Tu rutina antes de dormir

- Usa una hidratante sin perfume si la toleras.
- Mantén el ambiente fresco y evita prendas que te irriten.
- Anota si la picazón te despierta y llévalo a la consulta.

No te automediques con antihistamínicos

Esta picazón no suele depender de la histamina como una alergia. Los antihistamínicos generalmente tienen poco beneficio; algunos producen sueño y sequedad. En personas con cirrosis pueden empeorar la confusión.

Si ya te los recetaron, consulta antes de cambiarlos. No suspendas tu tratamiento del hígado ni uses productos para “limpiarlo” por tu cuenta.

Pide consulta pronta

Si te impide dormir, afecta tus actividades o tu ánimo, aumenta claramente o aparecen heridas con dolor, enrojecimiento o secreción. No necesitas completar siete días de registro para consultar.

Busca valoración el mismo día

Si aparecen ojos amarillos, orina muy oscura o deposiciones muy pálidas de inicio reciente. La picazón nueva durante el embarazo necesita una evaluación específica.

Ve a emergencia

Fiebre o escalofríos con dolor abdominal, especialmente si aparecen ojos amarillos. También confusión nueva, somnolencia marcada o desmayo. No esperes respuesta por WhatsApp.

La intensidad de la picazón no mide por sí sola el daño del hígado. Continúa tus controles aunque mejore. La evidencia específica de los cuidados de piel es limitada.

Guía web interactiva y registro semanal

Fuentes: AASLD 2022 (cuidados y síntomas)

BSG/UK-PBC 2018 (prurito)

Agenda tu cita por WhatsApp: +51 940 235 656

drrubenrodriguez.pe

Página 2 de 2 · Guía para adultos