



## Sudamina



La **sudamina** o miliaria es una erupción (sarpullido) que con frecuencia aparece en la piel de algunos niños, sobre todo recién nacidos y menores de un año, que por lo demás están sanos. Se produce por la obstrucción de los conductos de las glándulas del sudor (sudoríparas) que todos tenemos en la piel y parece que está relacionada con el calor, lo que no quiere decir que sea exclusiva del verano. Aparecen granos del tamaño de una cabeza de alfiler que suelen ser rojos o bien blanquecinos. Suele afectar a las zonas de la piel donde son más abundantes las glándulas sudoríparas, es decir, la frente, cara, cuello, pecho o espalda.

### ¿Qué se puede hacer para prevenirla?

Para evitar la excesiva sudoración que favorece la aparición de la sudamina, conviene no abrigar demasiado al niño, no utilizar ropa muy ajustada y mantener una adecuada higiene.

### ¿Cómo se trata?

La sudamina es una alteración benigna y transitoria que no precisa de un tratamiento específico. Es recomendable mantener los cuidados habituales de la piel y evitar obstruir aún más los conductos de las glándulas del sudor con preparados como el talco, cremas muy espesas, etc.

Artículo compartido con la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Original en: <http://www.aepap.org/familia/sudamina.htm>

Artículo publicado el 31-5-2011, revisado por última vez el 12-12-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/sudamina>