

# Queratosis pilaris o “piel de gallina”

## ¿Qué es queratosis pilaris?

Queratosis pilaris, también conocida como “piel de gallina”, es un sarpullido común. Se lo encuentra por lo general en la parte externa y superior de los brazos, muslos y mejillas. Su aspecto es de pequeñas ronchas ásperas. Pueden ser del color de la piel o apenas rojas.

A veces la queratosis pilaris causa comezón pero es inofensiva y no causa dolor. Les molesta a algunas personas por el aspecto de la piel.

## ¿Cuál es la causa de la queratosis pilaris?

Es causada por acumulación de células muertas de la piel alrededor de un folículo piloso. Esta acumulación da a la piel la sensación de papel lija o “piel de gallina”. La queratosis pilaris empeora comúnmente durante los meses de invierno. Con frecuencia la piel se seca alrededor de las ronchas.

## ¿Cómo se trata la queratosis pilaris?

Se debe evitar que la piel se reseque (con las duchas largas y calientes y con jabones fuertes). También, a su niño le ayudará el uso diario de una crema humectante. Esto no quita las ronchas completamente pero a menudo mejora la apariencia.

### Crema humectante

Para muchos niños será suficiente, usar una crema no irritante. Su niño debe usar algún tipo de humectante 2 veces al día incluso inmediatamente después de bañarse. Algunos ejemplos de las cremas humectantes que puede probar son Cetaphil, Eucerin, CeraVe o Vanicream.

### Lociones y cremas

Para los adultos y niños mayores, las cremas suaves para descamar (*peeling creams*) pueden ayudar a evitar el taponamiento de la piel. Algunas cremas se pueden obtener en cualquier farmacia pero para otras necesitará receta del proveedor de atención médica de su niño.

La mayoría de las veces el proveedor de atención médica de su niño le recomendará:

- Cremas con ácido salicílico como CeraVe SACremas con ácido láctico, como *Lac-Hydrin* o *AmLactin*
- Cremas con ácido alfa hidroxilado, como es Eucerin Plus Intensive Repair
- Cremas con ácido salicílico como CeraVe SA

Algunas veces, el proveedor de atención médica de su niño recetará una crema tópica retinoide, crema o gel, como Retin-A. Estas son mejores para los niños mayores ya que pueden irritar la piel de los niños pequeños.

### Para más información

- Dermatología  
206-987-2158
- El proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratis de interpretación

- Estando en el hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación al 1-866-583-1527 y menciónale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's®  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio de interpretación gratuito para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201. Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2019 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

4/19

Tr (mgh/lv/jw)  
PE575S



# Keratosis Pilaris

---

## What it is?

Keratosis pilaris (ker-uh-TOE-siss pill-AIR-iss) is a common rash. It is usually found on the outer areas of the upper arms, thighs, and cheeks. It looks and feels like rough, small bumps. They might be the same color as the skin or slightly red.

Keratosis pilaris is sometimes a little itchy, but it is harmless and does not cause pain. It bothers some people because of how it looks.

---

## What causes it?

It is caused by a plug of dead skin cells that forms around a hair follicle. These “plugs” give the skin a sandpapery or “goose flesh” feeling. Keratosis pilaris is usually worse during the winter months. Often, the skin around the bumps is dry.

---

## How do you treat it?

Avoiding things that dry out the skin (like long, hot showers and harsh soaps) and using moisturizers on your child’s skin every day will help. This does not usually make the bumps go away completely, but it often improves the way they look.

---

## Moisturizers

For many children, using a non-irritating lotion or cream will help enough. Your child should use a moisturizer 2 times a day, including right after bathing. Examples of moisturizers to try are Cetaphil, Eucerin, CeraVe or Vanicream.

---

## Peeling lotions or creams

For older children and adults, mild peeling creams may be helpful to prevent skin plugs from forming. You can buy some of these at the drugstore. For some, you will need a prescription from your child’s provider.

Most of the time, your child’s healthcare team will recommend:

- Lotions or creams with lactic acid, like Lac-Hydrin or AmLactin
- Lotions or creams with alpha hydroxy acid, like Eucerin Plus Intensive Repair
- Lotions or creams with salicylic acid like CeraVe SA

Sometimes, your child’s health care team will order a prescription for a topical retinoid cream, lotion or gel, like Retin-A. These are best for older children, since they may irritate the skin of younger children.

---

## To Learn More

- Dermatology  
206-987-2158
- Ask your child’s healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children’s offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your child’s needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child’s healthcare provider.

© 2019 Seattle Children’s, Seattle, Washington. All rights reserved.

4/19  
PE575