**La acantosis nigricans**

¿Qué es la acantosis nigricans?

La acantosis nigricans (AN) es una condición cutánea que se presenta como una coloración oscura y engrosamiento de la piel. Por lo general afecta los pliegues del cuerpo. El cuello y las axilas se ven afectados con mayor frecuencia. También puede ocurrir en otras áreas, como en la parte interior de los codos, los nudillos y alrededor de la boca. La piel afectada puede engrosarse y tener un aspecto aterciopelado. Normalmente no duele; en ocasiones puede producir comezón.

¿Por qué padece la gente de acantosis nigricans?

Los factores de crecimiento son pequeñas moléculas que aumentan el crecimiento de la piel. Cuando se producen demasiados factores de crecimiento, la piel se vuelve más gruesa. Algunos de esos factores de crecimiento se originan de células grasas. Las personas con más células grasas poseen un mayor factor de riesgo de padecer de AN. Tener sobrepeso puede llevar a niveles altos en la sangre de estos factores de crecimiento. Y estos niveles altos en la sangre pueden causar que la piel se torne más gruesa y de color café o pardo.

¿Quién puede padecer de acantosis nigricans?

La mayoría de la gente que padece de AN tiene algún grado de resistencia a la insulina. La insulina es una hormona que permite que su organismo procese el azúcar. La resistencia a la insulina puede observarse en algunas personas con diabetes, niveles elevados de colesterol, trastorno de tiroides u otros problemas hormonales. Estas condiciones pueden detectarse mediante exámenes de sangre recetados por su doctor. Si se diagnosticara la AN, su doctor quizás desee descartar esas condiciones.

¿Siempre está asociada la AN con otros problemas de salud ?

No todos los que padecen de AN tienen otros trastornos de salud. Hay personas con piel naturalmente más oscura que también pueden tener la piel gruesa y aterciopelada en algunas áreas, pero por lo demás tener buena salud. En vista de que la AN puede ser el primer signo del inicio de la resistencia a la insulina, es importante enfocarse en un estilo de salud saludable para evitar futuros problemas. La AN es una señal temprana para que usted haga cambios en su estilo de vida, a fin de reducir el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina.

¿Cómo se diagnostica la acantosis nigricans?

Su médico puede diagnosticar la AN mediante un examen de la piel. Rara vez se requieren otros exámenes para establecer el diagnóstico. Su médico podría recomendar exámenes de sangre para revisar si existen problemas de salud subyacentes. Los exámenes de sangre pueden incluir niveles de glucosa, función tiroidea, función hepática y niveles de lípidos.

¿Cómo se trata la acantosis nigricans?

Los medicamentos y cremas no son particularmente útiles en revertir los cambios cutáneos. La razón es porque la piel en sí es normal; sólo está reaccionando al exceso de factores de crecimiento.

En vista de que la AN está impulsada por las células grasas del cuerpo, el manejo más importante es la pérdida de peso. En muchas personas esto puede revertir la apariencia de la piel a la normalidad. Se recomienda enfáticamente tener una dieta saludable e incrementar el ejercicio.

El tratamiento también puede basarse en los resultados de sus exámenes sanguíneos, si hubiera anomalías. A veces los trastornos hormonales pueden corregirse y conseguir que mejoren los cambios en la piel.

Podrían prescribirse cremas tópicas, pero por lo general no son muy efectivas. A veces éstas hasta podrían causar irritación. Es mejor abordar la causa primaria de la AN.

Recuadro 1

Adoptar una dieta saludable, reducir el consumo de azúcar, hacer ejercicio y cambiar el estilo de vida son los primeros pasos para mejorar la acantosis nigricans y prevenir complicaciones por resistencia a la insulina; esto es algo que quizás desee discutir con su médico de cabecera o con un nutricionista.

Recuadro 2

Recuadro 3

¡Sugerencias para mantenerse activo!

\* La actividad física frecuente puede ayudar a que una persona pierda peso y controle sus niveles de glucosa en la sangre, entre otros beneficios.

\* Por lo general, se recomienda que las personas se mantengan físicamente activas por lo menos **30 minutos, 5 días a la semana.**

\* Las actividades físicas pueden incluir caminatas rápidas, trotar, subir gradas, nadar, bailar y otras actividades aeróbicas.