

8.1.4

Hábito: Higiene y cuidados de la piel

Meta: Baño diario corto de forma saludable

Un baño saludable incluye el aseo de cada parte del cuerpo; es muy importante lavar las orejas, pelo, axilas, región genital y pies.

Abstract

Una baño saludable debe realizarse diariamente y debe incluir cada parte del cuerpo. Es importante poner atención en zonas donde se produce mayor cantidad de sudor y grasa, con lo que podemos combatir el mal olor y evitar la presencia de enfermedades. Durante el baño será necesario lavar adecuadamente orejas, cabello, axilas, región genital y pies.

Artículo

Nuestra piel cubre la totalidad de nuestro cuerpo, cada parte de ella cuenta con características especiales y por lo tanto cumple con funciones específicas propias de cada área. Estas diferencias nos alientan a cuidarlas de manera distinta y parte muy importante de estos cuidados es la atención que debemos darle durante el baño.

Además de lavar la cara, tronco y extremidades hay que poner atención a otras áreas de nuestro cuerpo como son las orejas, las cuales dan protección a nuestro oído y evitan la entrada al mismo de agentes contaminantes y microorganismos. Las orejas tienen pliegues muy característicos que forman parte de su anatomía y contienen una cantidad importante de glándulas sebáceas productoras de sebo, el cual al acumularse puede condicionar la presencia de infecciones, de ahí la importancia de usar agua y jabón para el aseo diario de las mismas durante el baño.

Sabemos que el cabello es parte de los anexos de nuestra piel y por lo tanto merece nuestra atención en este espacio. El cabello brinda protección a la piel de la cabeza, además de que nos da un toque personal que da identidad y nos permite el desarrollo social. El aseo del cabello debe ser parte del baño diario, pues al lavarlo evitamos el acúmulo de la grasa que se produce diariamente en las glándulas que emergen del folículo piloso, que es donde nace cada uno de los cabellos y evitamos la aparición de seborrea y pitiriasis oleosa, mejor conocida como caspa. Además el aseo diario durante el baño favorece el aumento de la circulación en la piel y mejora la nutrición para el mismo.

La región axilar es una zona del cuerpo dotada de una gran cantidad de glándulas productoras de sudor y al ser una superficie de contacto piel con piel favorece la presencia de microorganismos que en contacto con el sudor producen sustancias que dan un olor poco agradable, el baño diario con atención a esta zona evita el acumulo de sudor y la sobrepoblación bacteriana, previniendo la aparición de mal olor e infecciones.

De la misma manera la región genital posee características especiales, existen en ella glándulas productoras de sudor y sebo que ayudan a mantener la temperatura y lubricación de la misma. Sin embargo, una mala higiene de esta área está relacionada con la aparición de procesos infecciosos derivados del calor y la humedad. Además se ha demostrado que una mala higiene genera el acúmulo de una sustancia conocida como

esmegma, la cual proviene del recambio celular y la secreción de sebo, ésta es de color blanco amarillento, tiene consistencia untuosa y un olor característico; éste se deposita en los pliegues de los genitales, principalmente por debajo del prepucio justo en el surco que se forma entre éste y la cabeza del pene en el varón y en los pliegues de la capucha del clítoris y entre los labios mayores y menores en las mujeres. La presencia mantenida de esta sustancia en los genitales puede generar mal olor, causa irritación, favorece el desarrollo de infecciones y se ha documentado relación con la aparición de cáncer genital. Para eliminarlo basta con limpiarlo con agua durante la ducha retrayendo el prepucio y separando los pliegues de la piel.

Por último hay que recalcar el aseo de los pies, pues estos representan una zona de acumulo de calor y humedad derivados del uso de calzado. Un buen aseo con agua y jabón de esta zona evitará el mal olor y disminuye la presencia de microorganismos causantes de enfermedades.

Para tener un baño completamente saludable hay que poner atención a cada parte de nuestro cuerpo, esta medida nos mantendrá libres de enfermedades. Sentirte limpio y bien presentable aumenta la confianza en ti mismo y mejora el desarrollo social y profesional.

Guimarães GC, Rocha RM, Zequi SC, Cunha IW, Soares FA. Cáncer de pene: epidemiología y tratamiento. *Curr Oncol Rep.* 2011;13(3): 231-239.

Hay RJ. Malassezia, caspa y la dermatitis seborreica: una visión general. *Br J Dermatol.* 2011;165 (Suppl 2): 2-8.

Lamm Wiechers LG, Fernández Carreño A, Vivieros Elías JM, Morales Montor G, Mata Miranda P, Pacheco Gahbler et al. Experiencia del cáncer de pene en el hospital general "Dr. Manuel Gea González". *Rev Mex Urol* 2007; 67(4): 198-205.

Martin Shaller, Gerd Plewig. Estructura y Función de las Glándulas ecrinas, apocrinas, apoecrinas y sebáceas. En *Dermatología*. Jean Bolognia, Joseph L. Jorizzo, Ronald P. Rapini. Edición original 2004. Ed. Elsevier. Pag. 528-530.