

8.6.1

Hábito: Higiene y cuidados de la piel

Meta: Evitar el calor y la humedad en los pies, axilas e ingles

Utilizar antitranspirantes, desodorantes y/o talco ayuda a disminuir la sudoración y humedad en los pliegues de la piel, previniendo mal olor, irritaciones e infecciones.

Abstract

Una buena higiene debe incluir además del baño, el uso de ropa limpia y adecuada, utilizar antitranspirantes, desodorantes o talcos que ayuden a disminuir la secreción de sudor y eviten el mal olor generado por la presencia de bacterias en la superficie de la piel. Pues si bien, la sudoración es un fenómeno fisiológico, puede llegar a ocasionar problemas de salud, emocionales o sociales cuando el equilibrio en sus funciones se ve alterado, produciéndose en exceso o generando mal olor e incomodidad.

Artículo

Realizar una buena higiene diariamente, que además del baño incluya el cambio de ropa limpia todos los días, usar ropa de tejidos naturales capaces de absorber humedad y que permita la ventilación son buenas medidas para sentirnos bien y desarrollarnos de manera armónica con los demás, pues estas acciones previenen la sudoración excesiva y evitan el mal olor.

Aunado a estas medidas es recomendable el uso de antitranspirantes que ayudan a reducir la cantidad de sudor inhibiendo los mecanismos que favorecen su producción; algunos tienen además propiedades desodorantes cuyo uso de tipo cosmético esta destinado a impedir, atenuar o eliminar el mal olor desprendido de la descomposicion bacteriana; su acción principal es disminuir la cantidad de bacterias y degradar los compuestos fétidos que generan el mal olor. En las plantas de los pies y pliegues de la piel pueden utilizarse talcos que actúan como secantes absorbiendo el exceso de humedad, de estos existen presentaciones adicionadas con agentes fungistáticos o fungicidas que previenen o combaten las infecciones producidas por hongos, además de tener aditivos desodorantes. El mejor momento para aplicarlos es despues del baño, cuando la piel se encuentra limpia y seca.

La sudoración o transpiración es un fenómeno fisiológico imprescindible para la vida; una de sus principales funciones es la eliminación de toxinas y sustancias de desecho, nos ayuda a mantener el pH de la piel e hidrata sus capas más superficiales, además de ayudar a mantener la temperatura corporal. Las glándulas que producen sudor se encuentran distribuidas a lo largo de toda la superficie corporal, sin embargo se encuentran concentradas en mayor número en zonas del cuerpo como axilas, región anogenital, plantas y palmas. Las glándulas que se encuentran en estas zonas tienen formas y funciones diferentes a las del resto del cuerpo y son dependientes de hormonas, por eso es que sus funciones comienzan a manifestarse después de la pubertad.

El sudor es la secreción corporal producida por las glándulas sudoríparas, normalmente no tiene color ni olor y esta compuesto principalmente por agua y electrolitos además de sustancias orgánicas como la urea, proteínas, lípidos y aminoácidos. La degradación de estas sustancias producida por bacterias que se encuantran en la superficie de la piel da lugar a la formación de sustancias como amoniaco, aminas, ácidos y derivados

silfhídricos, que al ser sustancias volátiles pueden ser percibidas por el olfato, dando el aroma propio al sudor, conocido en el ámbito médico como bromhidrosis.

La secreción de sudor se ve influenciada por muchos factores como son las condiciones del ambiente, uso de ropa y calzado inadecuados, factores emocionales como el estrés o la ansiedad y el consumo de algunos alimentos como ajo, cebolla, especias, abuso de alcohol o tabaco. Por ello es de suma importancia mantener bien ventilado nuestro hogar y espacios de trabajo, utilizar ropa limpia y adecuada así como disminuir el consumo y abuso de sustancias.

Cuando la cantidad de sudor excede a lo esperado como normal se conoce como hiperhidrosis, condición que puede generar conflictos estéticos al manchar la ropa o bien problemas funcionales, pues impide el uso de algunos tipos de calzado y genera ansiedad al saludar, escribir o utilizar aparatos electrónicos o medios de comunicación principalmente cuando afecta manos. En estos casos se recomienda acudir con el especialista para recibir tratamiento específico.

Benohanian A. Antiperspirants and Deodorants. Clin Dermatol 2001; 19 (4): 398-405.

Perera E, Sinclair R. Hyperhidrosis and bromhidrosis. A guide to assessment and management. Aust Fam Physician 2013; 42 (5): 266-269.

Wilke K, Martin A, Terstegen L, Biel SS. A short history of sweat gland biology. Int J Cosmet Sci. 2007; 29 (3): 169- 179.