



Cortos Vitales
Publicación de Láser Médica S.A.

HIGIENE CORPORAL ¿Cómo asearse de forma adecuada?



El calor, sudor y secreciones del organismo favorecen la presencia de gérmenes que pueden provocar el desarrollo de enfermedades infecciosas, cutáneas y alérgicas

El aseo diario del cuerpo se ha convertido en una sana costumbre para prevenir infecciones, entre otros problemas de salud, siempre que se realice de forma adecuada. La higiene puede ser un arma de doble filo, enemiga de la salud si los hábitos de aseo son incorrectos. En este caso, puede disminuir las defensas del organismo y hacerlo más vulnerable frente a ciertas enfermedades. "¡A la ducha!" ó "¡Lávate las manos!", son algunas órdenes relacionadas con la higiene que se reciben desde la infancia. Pero, ¿cómo deben llevarse a la práctica?

En la actualidad, algunos hábitos higiénicos y la ducha diaria se consideran indispensables para eliminar el mal olor corporal, evitar infecciones y desarrollar otros problemas de salud. Sin embargo, hay que saber cómo asearse de forma adecuada.

Jabón con medida



En países latinos, donde a menudo hace calor y se transpira más, la ducha diaria se ha convertido en una costumbre arraigada. Sin embargo, deben seguirse unas pautas, ya que, si bien ducharse no es perjudicial, "sí lo es, enjabonarse mucho".

"Si una persona ya se ha duchado una vez, el mismo día, al salir del gimnasio o al llegar a casa, es suficiente con hacerlo de nuevo sólo con un agua", aseguran los dermatólogos. Sobre todo, es imprescindible no utilizar un jabón agresivo, sino con un PH de acidez moderada.

Respecto al aseo del cuero cabelludo, debe ser "ligero y discreto". Como en el caso de la ducha, no hay que limpiarlo de manera agresiva, basta con enjabonarlo una vez. Si se tiene una patología o un problema como la caspa, se debe lavar durante al menos tres minutos. En cualquier caso, la higiene del cabello depende de diversos factores, como el hecho de tenerlo corto o largo, ya que en este último caso es más difícil de manipular, secar y peinar.



Cortos Vitales
Publicación de Láser Médica S.A.

HIGIENE CORPORAL ¿Cómo asearse de forma adecuada?



Lavado de manos

Las personas mayores deben utilizar de manera frecuente cremas hidratantes ricas en aceites.

El lavado de manos es fundamental para evitar el contagio de numerosas infecciones, como el resfriado común, la conjuntivitis, la gripe común y la gripe A, así como las infecciones en los hospitales (nosocomiales).

Durante los meses que duró la pandemia de gripe A, las autoridades sanitarias hicieron especial hincapié en la importancia de lavar esta parte del cuerpo para evitar el contagio de la infección, que podía transmitirse con un simple choque de manos o al tocar una superficie sucia. Al margen de estas campañas sanitarias, esta medida debería ser una sana costumbre en el día a día y repetirse varias veces, al menos antes de cada comida o al manipular alimentos que podrían contaminarse con los microbios que puede portar cualquier persona, después de tocar a un animal u objeto sucio, al sonarse la nariz y tras ir al lavabo. De esta forma, se eliminan los microorganismos patógenos y se evita la transmisión a otra persona.

Pero, ¿cómo se deben lavar las manos para conseguir ambos propósitos? No basta con dejar correr el agua fría. Para eliminar los microbios también hay que quitarse los anillos (si se tienen), lavarse con agua tibia, enjabonarse bien (durante un minuto según las autoridades sanitarias durante la época de la gripe A), y secarse de manera correcta.

Ésa fue una medida eficaz en un momento puntual y su aplicación depende siempre del tipo de trabajo que se desempeña. Una persona que trabaja en contacto con el público, que da la mano con frecuencia o que explora a alguien (más si es susceptible de estar enfermo) debe enjabonarse las manos de forma ligera con frecuencia. Es el caso de los profesionales de salud y quienes dispensan alimentos, sobre todo, si están listos para consumir, como el pan.



Cortos Vitales
Publicación de Láser Médica S.A.

HIGIENE CORPORAL ¿Cómo asearse de forma adecuada?



Uñas y pies

Las uñas y los pies son dos zonas vulnerables a infecciones fúngicas (provocadas por hongos). Cuando éstas afectan a las uñas, se denominan onicomycosis y, para evitarlas, se deben mantener limpias, cortarlas y no morderlas. La mayor parte de los problemas de salud relativos a las uñas se deben a las manicuras realizadas de forma incorrecta y al abuso de los elementos para retirar las pieles del pliegue proximal.

También hay que aplicar aceites para nutrirlas. La infección fúngica que afecta a los pies es la "tiña pedis" o pie de atleta, que comienza entre el cuarto y quinto dedo. El calor y la humedad a la vez, que en los pies se traduce en sudor, junto con el uso de zapatillas deportivas o calzado que no permite al pie transpirar, es un caldo de cultivo explosivo para favorecer el desarrollo de estas infecciones.

Para mantener una buena higiene de los pies y evitar estos problemas, es necesario lavarlos a diario, sobre todo después de cada actividad deportiva, e incidir de manera especial en los espacios interdigitales y asegurarse de secarlos bien. Además, hay que evitar andar sin zapatos, tanto en un gimnasio como en cualquier otra situación, como en la casa de un amigo o un familiar.

Genitales masculinos y femeninos

Los genitales son partes del cuerpo delicadas y que merecen una atención especial. La mujer debe lavarse con productos de higiene íntima, sin abusar de los jabones diseñados para este uso. Tampoco hay que obsesionarse con la limpieza, sino asearse de forma razonable. Algunas mujeres generan más secreciones y fermentación por el sudor en las zonas de las axilas e ingle, donde se encuentran las glándulas sudoríparas. El aseo de los genitales femeninos, hasta el cuello de la matriz, debe efectuarse con un jabón específico para prevenir la cistitis, una infección muy frecuente en las mujeres.

El hombre también debe utilizar un jabón adecuado para su higiene genital. Además, quienes no están operados de fimosis, deben retirar el glande para limpiar el área del prepucio con jabón y agua una vez al día. Es necesario repetir la limpieza de los genitales (igual que las mujeres) cada vez que se realice el acto sexual.

HIGIENE CORPORAL ¿Cómo asearse de forma adecuada?



Los olvidados: mayores y nadadores



Dos grupos que se tienden a olvidar en las recomendaciones relativas a la higiene corporal son las **personas mayores** y los **aficionados a la natación**.

Los cambios en la piel de los adultos mayores propician que se vuelva seca y se desarrollen manchas y queratosis seborreicas, una forma benigna de un tumor cutáneo que causa picor. Al lavarse, las personas mayores deben evitar

frotarse con jabón, ya que empeora la piel seca. Además, necesitan más crema hidratante.

El problema de las personas que practican natación es el agua clorada. El cloro que se utiliza para desinfectar es irritante para la piel y, además, elimina el manto lipídico. Para evitarlo, antes del baño sería conveniente, sobre todo para los deportistas que prevén pasar dos o tres horas en la piscina, "aplicarse cremas barrera (de protección) para que el agua clorada no ejerza un efecto tan contundente". Al terminar, se recomienda una crema hidratante enriquecida con lípidos o colesterol disueltos, "para devolver a la piel lo que el agua le ha quitado".