

Ducha diaria: ¿ángel o demonio para la piel?

Ducharse más de una vez al día o hacerlo con jabones que alteren el PH natural de la piel puede originar enfermedades cutáneas

PARA DESPEJARSE por la mañana, para conseguir el efecto contrario a última hora del día, o simplemente porque sí, el hábito de ducharse está tan arraigado en nuestras rutinas diarias que no se discute su idoneidad. Entra dentro de esas cuestiones que la gran mayoría reconoce ante los demás como habituales e imprescindibles en su día a día. Aunque en ocasiones el anonimato de una encuesta y la propia experiencia personal -¿quién no ha sufrido en un viaje en autobús o metro los efluvios de algún pasajero?- demuestran lo contrario. Tres de cada cuatro españoles se duchan al menos una vez al día. La estampa de ducha que más se repite es la de un acto que se podría considerar como breve, entre 5 y 10 minutos (tiempo que la gran mayoría pasa bajo el grifo de la ducha), y para el que se prefiere el gel y la esponja, por encima de otras opciones que se ofertan en estos momentos en el mercado. Al menos, estos son los resultados de un estudio que la firma de grifería Grohe elaboró a finales del pasado año sobre los hábitos de los españoles en la ducha.

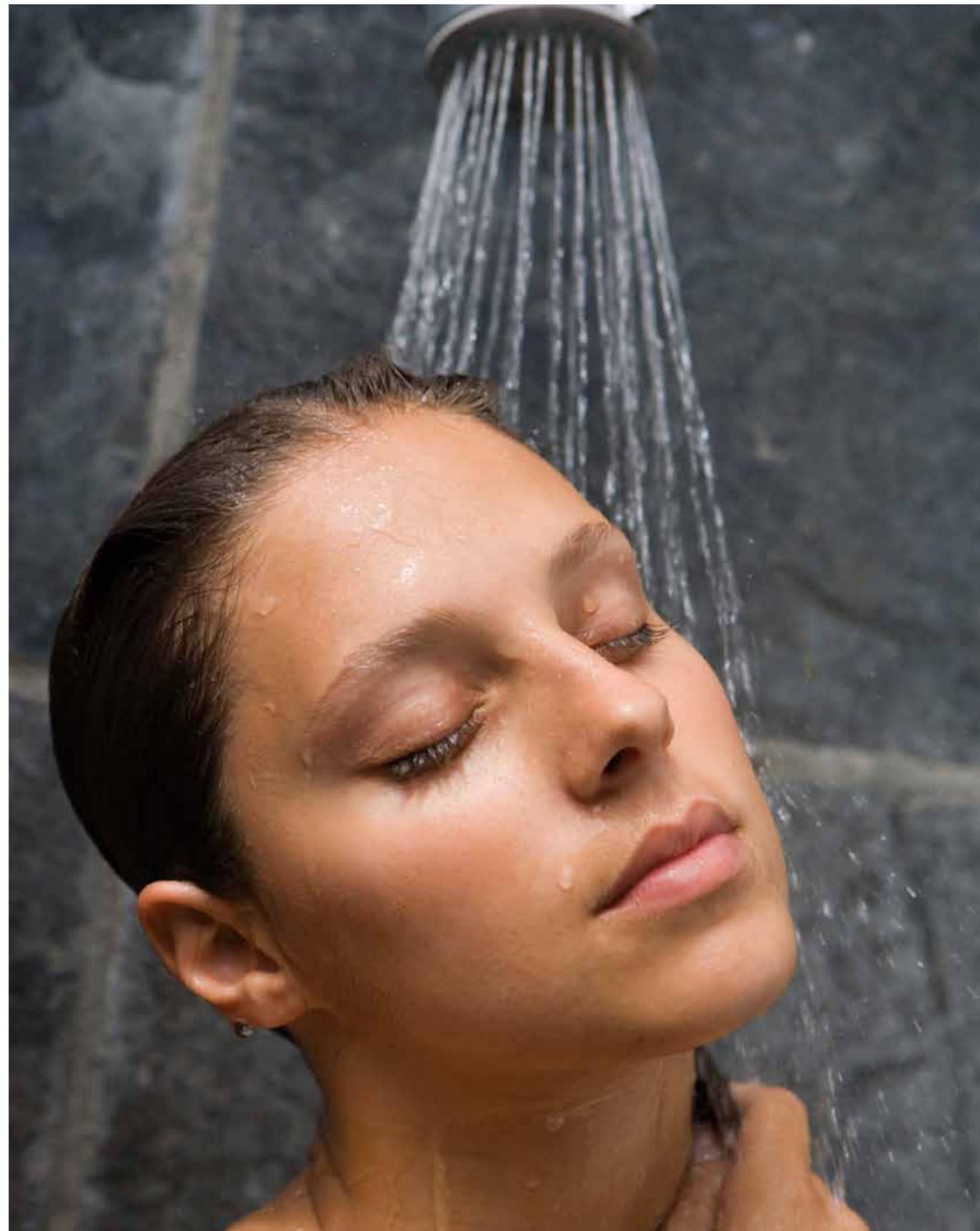
Higiene, aseo, limpieza y confortabilidad son las razones principales que nos llevan a la ducha. Ahora bien, ¿dónde está la frontera entre la higiene y la sobrehigiene? Y lo que es más importante, ¿cuáles son los daños que la piel puede sufrir al cruzarla? No se trata de poner en duda el acto de du-

charse en sí, sino de conocer los riesgos que un exceso de celo en nuestra higiene diaria, combinado con el uso de productos inapropiados, pueden causar en nuestro cuerpo.

La importancia del manto hidrolipídico

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano, y es además la primera línea de defensa, la barrera con la que el organismo se protege de los elementos y de los microorganismos nocivos que habitan en el mundo externo. Está compuesta por diferentes capas y estratos, de los que la piel se vale para llevar a cabo esta función. Uno de ellos es el manto lipídico que la recubre, la protege de forma natural y al que no siempre se le brinda los cuidados que merece. Se compone de agua, lípidos y otros componentes que ayudan a retener el agua en la dermis. Esta función es clave porque la piel necesita estar lo suficientemente hidratada para poder llevar a cabo su labor protectora.

La capa de lípidos tiene un PH ligeramente ácido, que se sitúa en torno al 5,5, que es lo que impide que gérmenes, bacterias, virus, ácaros y demás microorganismos campen a sus anchas por nuestra piel. Por eso es tan importante no alterar esa acidez. Si se modificara, el manto perdería propiedades, y en consecuencia se volvería >



incapaz de frenar el avance y la proliferación de estos agentes externos. No es la descripción de un caso extremo o poco probable. Gestos como el de ducharse en repetidas ocasiones a lo largo del día y emplear jabones, geles u otros productos de aseo que perturben el índice de acidez natural de nuestra piel pueden ser los principales culpables de agotar el manto lipídico, lo que a su vez desencadena una serie de patologías cutáneas.

Enfermedades por una higiene excesiva

Según la Academia Española de Dermatología y Venereología, nuestra piel está preparada para una única ducha al día. Si, en lugar de una vez, nos duchamos varias veces en un solo día sin poner en práctica hábitos como el de ducharse únicamente con agua y sin jabón en las segundas y terceras duchas, el exceso se puede saldar con la aparición de alguna de las siguientes enfermedades:

Si una persona se ducha más de una vez al día, conviene que limite el uso de jabón a una sola ocasión

- **Dermatitis atópica:** La más conocida por su creciente incidencia. La asociación española de familiares y pacientes de esta enfermedad calcula que en nuestro país cerca del 10% de la población convive en la actualidad con esta dolencia, con especial prevalencia entre los más pequeños. Se estima que la dermatitis atópica ocupa el 20% de las consultas de los servicios de dermatología pediátrica, y el 1% de las del pediatra.

Cuando una persona sufre de dermatitis, su superficie cutánea ya no cuenta con el manto lipídico protector, y se da una pérdida de agua que origina una intensa sequedad en la piel. Como consecuencia, los pacientes sufren una molesta e

irritante sensación de picor que en algunas ocasiones hace muy difícil evitar su rascado. La dermatitis atópica es una enfermedad crónica -sin cura definitiva por el momento- pero sí se cuenta con un tratamiento médico que logra al menos controlar síntomas como el del picor y el enrojecimiento de la piel, eso sí, siempre que se sea muy constante en su aplicación.

- **Infecciones:** Otro de los problemas de perder la acidez natural del manto hidrolipídico es que nuestra piel puede ser víctima de infecciones de diverso tipo. La popular *pitiriasis alba*, fácilmente reconocible por la aparición de manchas blanquecinas o con falta de pigmentación en la espalda y en las extremidades superiores, es una buena muestra. En ocasiones, dermatitis atópica y pitiriasis van de la mano: la primera conlleva la proliferación de la segunda. La pitiriasis se asocia a la piscina por el cloro del agua,

tan necesario para la desinfección del agua pero a la vez tan dañino para algunas pieles; por el mayor contacto de la piel con el agua y por el incremento de la frecuencia de la ducha. Resultado: la piel ya no está en condiciones de frenar el avance de microorganismos externos. En el caso de la pitiriasis, su tratamiento, por vía tópica, se dilata en el tiempo convirtiéndose en una tarea tediosa y molesta que conviene evitar a través del cambio de ciertos hábitos de nuestra higiene diaria.

- **Alergias:** Surgen porque las pieles con el manto hidrolipídico dañado son más sensibles. La predisposición es, por tanto, más alta cuando la capa protectora de la piel está agotada, pero ello no quiere decir

que todas las pieles vayan a ser hipersensibles a determinadas sustancias. Depende de cada persona y del tipo de piel. En este caso, los alérgenos que normalmente causan las reacciones alérgicas son algunos de los componentes de los propios geles de baño: desde los espesantes y emulsionantes, hasta el propio perfume o el color del producto.

El jabón ideal: con PH 5,5 y aceite vegetal

Al igual que la piel, los geles y los jabones que se emplean en el baño tienen también PH, el índice de acidez que mide la alcalinidad del producto. Hay que ser cuidadoso en este punto y emplear sólo aquellos jabones con un PH cercano al de la piel, 5,5, y que en ningún caso excedan el 6,5. A partir de esa cifra el gel es desaconsejable porque el riesgo de que altere y acabe neutralizando el manto hidrolipídico de la piel es muy alto.

Se tiende a pensar que la efectividad de un gel de baño se mide por la cantidad de espuma o burbujas que sea capaz de hacer. En otras ocasiones, es el olor la única característica que se tiene en cuenta en la elección de un jabón para el baño. Ambos son planteamientos erróneos. El tipo de gel más adecuado para nuestra piel no destaca ni por su fragancia ni por ser excesivamente espumoso. Los jabones más convenientes son los que incluyen entre sus componentes aceite de oliva u otros aceites vegetales como el de almendras, el de germen de trigo, el de palma o el de coco: todos ellos ayudan a regular el grado de hidratación de la piel, y mantienen y regeneran su manto protector.

Además de adquirir geles con un PH óptimo, hay que prevenir la sequedad de la piel y no descuidar su hidratación después de la ducha. Por eso, no está de más establecer una rutina de hidratación para finalizar nuestro paso por el baño. La crema hidratante o el aceite corporal deben aplicarse con ligeros masajes sobre la piel ya seca hasta que se absorba. No obstante, hay que limitar la cantidad y la frecuencia de aplicación de la crema hidratante sobre la cara y el cuello. En ocasiones, se abusa de este tipo de fluido y se favorece la aparición de otras enfermedades cutáneas como el acné. //



CONSEJOS PARA UNA DUCHA SALUDABLE

- Con una ducha al día es suficiente para mantenerse limpio y aseado. El agua debe estar tibia porque a temperaturas mayores la piel se seca y puede llegar a cuartearse.
- Quienes se duche más de una vez al día, deberían limitar el uso de jabón a la primera.
- Conviene que el gel incluya en su composición extractos de aceite vegetales (mantienen y regeneran el manto protector de la piel) y que además respete el PH de la piel. Lo adecuado es que el índice se encuentre en torno al 5,5 y no supere el 6,5.
- El sector cosmético está sometido a una fuerte regulación, pero no está de más comprobar que el producto de baño adquirido dispone del listado de ingredientes, que la información está en castellano y que en ella figuran los datos de un fabricante de la Unión Europea o con responsabilidad en ella.
- Se debe ser cuidadoso en la aplicación del gel de baño. No hay que hacerlo con fuertes fricciones, ya que podemos agredir a nuestra piel. Basta un leve masajeo con la mano o con una esponja muy suave para retirar la posible suciedad del cuerpo.
- No hay que descuidar la hidratación después de la ducha (previene la tirantez y la sequedad de la piel) ni su secado, de manera especial en axilas, ingles y pies. Se previene así la aparición de infecciones fúngicas.

Fuentes: Doctor Julián Conejo-Mir, Presidente de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología) y Catedrático de Dermatología, y STANPA (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética).