

# Jaque al sudor y al mal olor

Una higiene correcta, emplear desodorantes y antitranspirantes y probar nuevas prendas antisudor son algunas de las claves para combatirlo

Sudar mucho no equivale a ser una persona poco aseada ni a oler mal, aunque ese es el sambenito que arrastran muchas de las personas que sufren exceso de sudoración; un problema denominado hiperhidrosis y que afecta a 800.000 españoles y a 176 millones de personas en el mundo, según la International Hiperhidrosis Society (IHS).

El sudor está compuesto por agua, sales minerales y otras sustancias. Se segrega través de los cuatro millones de glándulas sudoríparas situadas en el tejido subcutáneo, por debajo de la dermis. Sudar tiene distintas funciones: la principal es regular la temperatura corporal. Gracias al sudor, la piel se humedece, se evapora y así baja la temperatura.

## Un litro al día

En condiciones normales se suda un litro al día, pero se puede superar esa cantidad cuando se practica ejercicio físico o hay altas temperaturas. Los deportistas de élite sudan más (hasta cuatro o cinco litros por hora) y niños y ancianos menos; el grado de madurez de las fibras nerviosas que regulan las funciones automáticas del organismo, como la sudoración o el pulso, no está bastante desarrollado en la infancia y se pierde a medida que se envejece. La transpiración guarda también relación con el sexo. Las glándulas apocrinas,

un tipo de glándulas sudoríparas (junto a las acrinas y las apoecrinas), liberan esencias que tienen olor. La mayoría se encuentran en axilas, ingles y alrededor de los pezones, y son las productoras del sudor sexual. Están relacionadas con las feromonas, el olor que segrega el organismo y que provoca reacciones de comportamiento específicas en individuos de la misma especie, sobre todo del sexo opuesto.



## ¿Por qué olemos mal?

Es habitual que se culpe al sudor como primer responsable del mal olor que desprende nuestro cuerpo. Sin embargo, este proviene de la colonización general de la piel por unas bacterias que se forman cuando se secreta el sudor apocrino. El sudor en sí es inodoro, salvo que se haya tomado algún alimento concreto, como el ajo o las sardinas, o determinados medicamentos, como ciertos psicofármacos y antibióticos, que puedan alterarlo.

## Sudar más de la cuenta, una enfermedad social

El exceso de sudor es un problema que traumatiza a los adolescentes, igual que el acné, repercute en la imagen social y supone un problema en ciertas profesiones. El impacto del exceso de sudoración en la calidad de vida es importante; provoca inseguridad, vergüenza e, incluso, puede conducir a la depresión. Así, la misma IHS informa de que el 63% de las personas con hiperhidrosis se declaran infelices o deprimidas y que el 74% tiene mermada su autoconfianza.

Este problema puede ser generalizado, debido al embarazo, obesidad, menopausia, ansiedad, el consumo de alcohol u opiáceos, enfermedades como el cáncer y las infecciones; o localizado en las palmas de las manos (hiperhidrosis palmar), los pies, las axilas y la cara (craneofacial), donde abundan las glándulas sudoríparas. Otras personas sufren sudor nocturno -dejan empapadas las sábanas- que se relaciona con los sofocos de la menopausia, infecciones y ciertos tumores que se acompañan con pérdida de peso.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CONTRA EL SUDOR Y EL MAL OLOR

**Desodorantes y antitranspirantes.** Los desodorantes (fragancia más alcohol y/o etanol) mitigan el mal olor que desprenden las bacterias que colonizan las gotas de sudor. No evitan la transpiración, sino que la encubren con su perfume. Pueden aplicarse en determinadas zonas del cuerpo (axilas, pies...), sin efectos secundarios, pero son poco efectivos ante el olor corporal muy fuerte. Los antitranspirantes evitan el sudor taponando las glándulas con sales de aluminio. Aunque su efecto es mayor (y útil ante sudor excesivo con olor intenso), está contraindicado abusar de ellos porque pueden provocar taponamiento de los poros.

**No olvidarse de los "rincones".** Enjabonarse las piernas, los brazos y la cabeza en cada ducha es correcto, sin embargo, hay que esmerarse en la higiene de "rincones corporales", como las axilas o los genitales, más problemáticas en estos casos.

**Utilizar jabón líquido con clorhexidina en la ducha.** Es una opción si se sufre olor corporal fuerte o se suda en exceso. Para combatirlos, es recomendable aplicar un compuesto de clorhidróxido de aluminio después de la ducha.

**Probar las nuevas prendas antisudor.** En los últimos años, se ha elaborado ropa deportiva con materiales sintéticos específicos para combatir el sudor, con propiedades que superan las del algodón natural. Incluso hay camisetas que eliminan las manchas de sudor. Además de una gran capacidad de absorción, el truco está en su composición: dos capas de tejido, unidas entre sí por una nueva técnica que permite una circulación de aire entre ellas capaz de evaporar el sudor para que permanezca siempre seca.

**Evitar la oclusión en el calzado.** El calzado cerrado, igual que sucede con la ropa ceñida a las axilas, contribuye a que aumente la sudoración y el mal olor. Cuando el clima lo permita, se debe optar por un calzado ventilado y abierto, como unas alpargatas o sandalias.

**Usar plantillas 'antiolor' y calcetines 'antisudor'.** Conviene recurrir a las plantillas que absorben la humedad de los pies, realizadas con materiales como el carbón o el silicio, o calcetines antisudor, otro producto que ya se comercializa para mantener los pies secos.

**Recurrir a tratamientos médicos.** Cuando no se consigue controlar el sudor y el mal olor se pueden utilizar los siguientes: antitranspirantes fuertes, que contienen entre un 10% y un 15% de hexahidrato de cloruro de aluminio; fármacos anticolinérgicos, que previenen la estimulación de las glándulas sudoríparas, aunque tienen efectos secundarios; iontoforesis o aplicación de electricidad para cerrar temporalmente las glándulas sudoríparas en manos y pies y la simpatectomía torácica endoscópica, procedimiento mínimamente invasivo que suprime la señal que lleva al cuerpo a sudar en exceso y que se aplica en las manos y la región craneofacial.

Fuente: Ramon Grimalt, del Servicio de Dermatología del Hospital Clínic de Barcelona, experto en hiperhidrosis y profesor de la Universidad de Barcelona (UB) y de la Universidad Internacional de Cataluña (UIC).