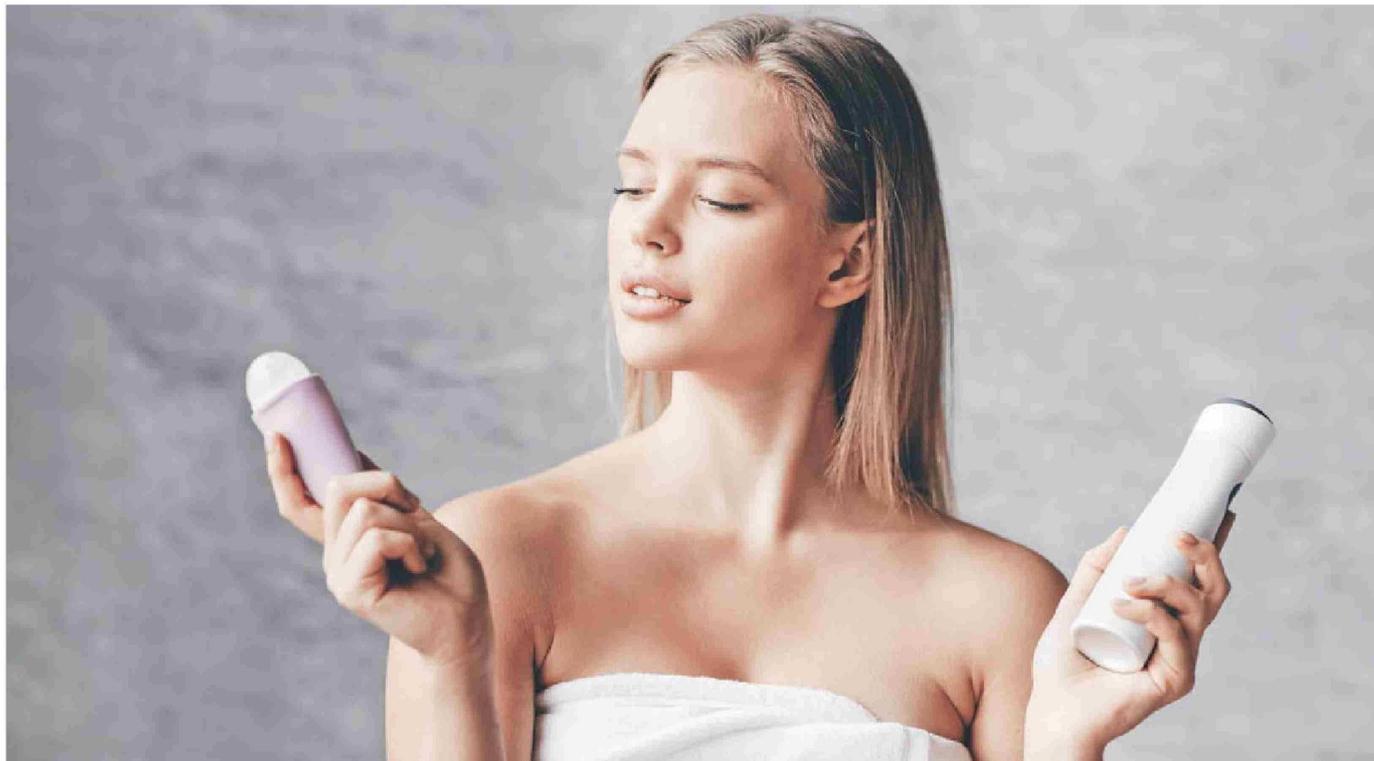


Protección y cuidado

Escoger el desodorante indicado para mantener una piel sana

Sudar es natural, pero puede ser molesto cuando es en la zona axilar. Es por esto, que se vuelve necesario encontrar el desodorante o antitranspirante que pueda disminuir o anular el sudor, pero cuidado, no todas las pieles reaccionan de igual forma.

Por: **Rodrigo M. Ancamil**



A veces las horas del día no bastan para realizar todas las labores diarias, ir al trabajo, asistir a reuniones con amigos, ir al gimnasio, pasar a buscar a los niños, entre otras actividades que pueden provocar más de una gota de sudor. Es por esto, que para evitar los malos olores en la zona axilar se requiere de la mejor protección, y así evitar preocupaciones.

Las opciones que se ofrecen en el mercado son variadas, por lo que diferenciarlas es importante antes de escoger una de estas soluciones. Por una parte, tenemos a los antisudorantes, cuya función es enmascarar el olor originado por la descomposición bacteriana sobre el sudor y cuyo efecto suele durar lo que dure el perfume. Mientras que, por otro lado, están los antitranspirantes, y su función, como el nombre lo indica, es bloquear la aparición de sudor en la zona axilar, y tienen un efecto más prolongado, generalmente hasta 24 horas.

Estos se pueden encontrar en distintos tipos de formato, como por ejemplo los

tipos roll-on, uno de los más fáciles de aplicar y que al ser cremoso puede crear una capa de grasa en la piel, muy útil para personas con axilas secas y sensibles. Por otro lado, el formato en aerosol es una forma más rápida de aplicar desodorante o antitranspirantes, este al tener una mayor concentración de perfume no es recomendada para pieles sensibles.

Una de las opciones más clásicas son aquellos productos que vienen en barra, ya que tiene buenos resultados con casi todas las pieles. Sin embargo, para aquellos que tienen resequeza este tipo de desodorante no los hidratará, mientras que, en los casos de extremo sudor, puede generar bolitas de desodorante en las axilas.

Cuidado con los componentes

Sudar es normal, ayuda a regular la temperatura corporal y a eliminar desechos o toxinas. Sin embargo, la piel de las axilas se ve bastante afectada porque es una piel más delgada que otras zonas del cuerpo,

por lo tanto, esta piel está constantemente húmeda, sometida a roce, y puede irritarse cuando existen ciertos componentes de los desodorantes que pueden provocar alergia o hipersensibilidad.

"Es importante tener en cuenta que, para elegir un desodorante y antisudoral, estos tienen que ser sin alcohol, sin perfume o aromatizantes. Idealmente sin parabenos, hay algunos que tienen compuestos aromáticos, como aceites esenciales, salvia, tomillo, eucalipto, estos hay que evitarlos. Es decir, hay que evitar todos estos compuestos que son altamente alérgenos", explica Beatriz Arteaga, directora de Escuela de Técnico Nivel Superior Enfermería de la Universidad de Las Américas.

Algunas de las consecuencias que pueden tener estos componentes en pieles

sensibles es irritación, picor, descamación, grietas, lesiones o heridas, por lo que hay que tener mucha precaución y consultar ante cualquiera de estos signos y síntomas.

Es por esto, que antes de escoger un desodorante debe considerar: "Que no altere el equilibrio de la piel, es muy importante mantener el PH y la hidratación de toda la piel. No debe irritar, por lo tanto, evitar componentes como el alcohol. Tiene que aportar hidratación. Para personas con pieles sensibles se recomienda desodorantes y antisudorales roll-on en barra o en crema y evitar aquellos desodorantes en aerosol que se ha comprobado que tienden a reseca más la piel y también a irritar la zona axilar", recomienda Arteaga.

En caso de presentar síntomas de irritación, heridas u otro signo, consultar a un médico o dermatólogo que pueda indicar marcas y realizar un diagnóstico oportuno de aquellas lesiones de la piel que sea necesario tratar desde el punto de vista farmacológico y médico.

Al escoger un desodorante es importante que mantenga la hidratación y el PH de la piel, y no debe generar irritación.