


ACTUALIDAD

La transpiración no sólo entra en funcionamiento por el calor o por el ejercicio físico; también las emociones, el miedo o la tensión juegan su papel.



Respirar!
transpirar!



P

or mucho que evolucione el hombre en el mundo de la belleza, hay cosas que nunca cambian. Eso precisamente es lo que ocurre cuando se habla de la sudoración. Si preguntásemos a un grupo de hombres quién de ellos suda en exceso, probablemente ninguno reconocería el problema. Y es lógico, porque el sudor sigue teniendo connotaciones negativas, como la grasa o el acné. Inseguridad, bochorno, incomodidad y vergüenza son algunos de los sentimientos que se derivan de la transpiración. Ahora, medicina, cirugía y cosmética se alían para ofrecer soluciones eficaces para cada necesidad. ¡Y sin sudar la gota gorda!

¿Física o química?

El sudor es un líquido transparente y salado que segregan las glándulas sudoríparas de la piel de todos los mamíferos. El ser humano posee entre 2 y 5 millones de glándulas eccrinas, que enfrían el cuerpo eliminando el calor mediante la evaporación del sudor. Es decir, no es más que un mecanismo de defensa del organismo, que necesita regular la temperatura corporal a través de las glándulas eccrinas para que ésta no exceda los 37 grados. La cantidad normal de sudor del ser humano es de un litro diario, pero en situaciones extremas podemos llegar incluso a sudar 2 litros. Cuando estas cifras se disparan -en ocasiones hasta 10 litros dia-

rios- estamos ante un trastorno conocido como "hiperhidrosis".

Aunque el calor es la mecha que enciende por lo general ese mecanismo, no es la única causa. En función del origen de la transpiración puede hablarse de sudor físico o sudor emocional. El sudor térmico o sudor físico es el proceso natural del que acabamos de hablar, causado por las altas temperaturas o el ejercicio físico. Su olor apenas se percibe porque lo producen las glándulas eccrinas. Pero en los últimos años ha aparecido un nuevo término cuando se habla de transpiración; el sudor emocional, provocado por inesperadas situaciones de miedo, vergüenza o tensión. Ante estas situaciones, el cuerpo humano reacciona segregando adrenalina, aumenta el ritmo respiratorio y la presión de la sangre, lo que provoca que las glándulas sudoríparas -eccrinas y apocrinas- produzcan gran cantidad de sudor, sobre todo en las palmas de las manos y en las axilas. Este último es hasta cinco veces superior en cantidad que el sudor físico y tiene un olor mucho más intenso.

ACTUALIDAD

Olor, dulce olor

El sudor, en sí, es inoloro porque el líquido segregado por las glándulas ecrinas no tiene olor alguno. Las culpables son las glándulas apocrinas, las que reaccionan contra las emociones segregando líquidos que contienen sustancias grasientas, lípidos y aminoácidos. Estas sustancias interactúan con la flora bacteriana y producen el mal olor en la axila, lugar de mayor concentración de éstas, aunque también se concentran en la aureola mamaria y en las ingles. Está comprobado científicamente que los hombres transpiran más que las mujeres en las axilas y desprenden un olor más fuerte. Aún así, el 23% de los hombres españoles no utiliza desodorante.

Universo deso...

Desde las almohadillas perfumadas con sustancias aromáticas que se colocaban los romanos bajo las axilas después del famoso baño romano hasta ahora, mucho ha cambiado el mundo de los desodorantes. Desmitifiquemos el tema y demos rienda suelta a la imaginación, porque un buen desodorante puede ser nuestro mejor amigo, el que nunca te abandona, como el eslogan de "Rexona", un ícono de seducción como el "efecto Axe" o una invitación salvaje a saborear los limones del caribe, a lo "Fa".

Y aunque coloquialmente se llama desodorantes a todos los productos destinados a combatir los efectos negativos de la transpiración, siempre ha habido clases. Técnicamente hay dos tipos: los desodorantes, propiamente dichos, que actúan sobre la flora bacteriana y que combinan una acción reductora de las bacterias con fragancias que neutralizan el mal olor corporal para ofrecer una protección eficaz, y los antitranspirantes. Estos últimos se introdujeron en el mercado con cierta timidez y al principio fueron acogidos con mucho recelo (incluso llegaron a ser acusados de bloquear el proceso natural de la transpiración y se les relacionaron con el cáncer de mama). Pero nada más lejos de la realidad, el tiempo ha puesto las cosas en su sitio y hoy se han convertido en los "reyes" de la anti-transpiración porque actúan directamente sobre la causa del problema ejerciendo

Para los hombres,
las zonas donde más
molesto les resulta el
sudor son las axilas,
con un **34%**,
y el rostro, con un
21%

una acción reguladora que limita tanto el olor como la humedad. El aluminio y el zinc diferencian a los antitranspirantes del resto de los desodorantes, ya que la unión de ambos hace la fuerza. El principio activo se disuelve al entrar en contacto con el sudor y la humedad, formando un gel que regula la cantidad de sudor que segregan las glándulas ecrinas. Hoy en día, la mayoría de los desodorantes que se venden en el mundo corresponden a esta categoría y son pocos los usuarios que se conforman con menos. Aún así, continúa habiendo hombres que aseguran que el desodorante "no me hace efecto", como si de un analgésico se tratase. Antes de hacer esta afirmación, recapacita. ¿Seguro que lo utilizas correctamente? También él requiere ciertas normas de uso para dar lo mejor de sí mismo. En primer lugar, hay que entender que no debe utilizarse para camuflar olores sino para prevenir su aparición. Sólo debe aplicarse después de una buena ducha o tras haber lavado la zona con agua y jabón, con la piel perfectamente seca y abarcando toda la zona de las axilas y/o pecho, ingles, espalda...

Cruzar los límites

Cuando el sudor sobrepasa los límites de la normalidad se considera un trastorno real, una enfermedad que padecen más de 800.000 personas en toda España y que se llama hiperhidrosis. Este trastorno, que afecta a las glándulas ecrinas y que se manifiesta especialmente en las palmas de las manos, las axilas y

Versión aerosol

1. Desodorante Nutritivo con proteínas de leche en spray, 3,20 €, de Lactovit.
2. Desodorante en spray Eficacia Duradera 24H (no mancha), 2,90 €, aprox., de Byly for Men.
3. Desodorant Talco Anti-Transpirant 0% alcohol, 3,29 €, de Dove.
4. Desodorante Rexona Sport Defence en aerosol, 2,99 €.
5. Axe Click 24H Bodyspray, 3,49 €.





Formato reducido

6. Deo Confort 24 H Anti-Transpirant, 18 €, de Lancôme Homme. 7. Cool 24 Antitranspirant Stick, 7,90 €, de Ritual. 8. Desodorante Bola Regulación Intensa, 8 €, aprox., de Vichy Homme. 9. Antitranspirant Deo Roll-On, 15 €, de Clarins Men.

las plantas de los pies, puede provocar serios problemas tanto físicos como psicológicos. En estos casos, el más eficaz de los desodorantes no es suficiente y hay que recurrir a técnicas más extremas. Para tratar la hiperhidrosis, el Dr. José Luis López Estebaranz explica que existen tratamientos que van desde técnicas de relajación a la cirugía, pasando por fármacos de uso tópico o el Botox. Éstas son las que ofrecen los mejores resultados:

Iontoféresis. Se trata de una técnica médica, que se realiza sin anestesia, que consiste en aplicar sobre la piel unos electrodos que bloquean la actividad de las glándulas sudoríparas. Para que sea efectivo el tratamiento hay que realizar un mínimo de diez sesiones. Precisamente, la extensión en el tiempo de esta técnica ha sido la causa de que en los últimos años haya sido relegada por las infiltraciones de toxina botulínica.

Botox. Según los expertos, el Botox es la terapia más novedosa y eficaz para tratar este trastorno. La toxina botulínica es una neurotoxina que bloquea los centros nerviosos que controlan la función de las glándulas sudoríparas, impidiendo la salida del sudor hacia el exterior. La intervención se hace mediante infiltraciones de pequeñas cantidades de producto en la zona a tratar. Es una técnica ambulatoria, no requiere anestesia, es rápida y el paciente puede incorporarse inmediatamente a su vida normal. Una sola sesión es suficiente y los resultados se aprecian al cabo de una semana. La única pega es que tiene que volver a repetirse al cabo de cinco o seis meses.

Cirugía toratóscopica. Se recomienda, sobre todo, en los casos más graves de hiperhidrosis. La intervención se realiza por vía laparoscópica en la zona de las axilas y en lugar de bloquear la actividad de las glándulas sudoríparas, como hace el Botox, lo que hace es interrumpir la vía nerviosa simpática a nivel del tórax de manera irreversible. Es una técnica ambulatoria, que se realiza con una anestesia local.

Para dar a conocer la hiperhidrosis y dar respuesta a muchas dudas, se ha editado una nueva guía sobre este trastorno, avalada por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). También puede ser consultada por su página web <http://www.excesodesudor.com>.