

# Aspectos básicos de la higiene

---

Publicado el: 07-07-2022

La pubertad comporta todo tipo de cambios en el cuerpo. Es posible que la piel y el cuero cabelludo se te engrasen más fácilmente que antes. Te parecerá que cada día te salen nuevos pelos en lugares diferentes.

A veces, tendrás la sensación de que te pones a sudar sin ningún motivo —y tal vez notes que hay zonas que te huelen y antes no lo hacían. ¿Qué deberías hacer al respecto?

Estos cambios corporales son una parte normal del proceso de hacerse adulto. Aún así, algunos de ellos pueden ser una verdadera fuente de ansiedad. Pero, no obstante, ¿a quién le interesa preocuparse por si le huelen las axilas?

Lee la información que te presentamos a continuación sobre algunos aspectos básicos de la higiene —y aprende qué hacer con el cabello graso, el sudor y el vello corporal.

## Cabello graso

Las hormonas que provocan el acné son las mismas que pueden hacer que, de repente, tengas la sensación de que te estás peinando con un peine empapado en grasa de motor. Cada pelo tiene su propia glándula sebácea (oleosa), que mantiene el pelo brillante e impermeable. Pero, durante la pubertad, cuando las glándulas sebáceas producen más sebo, es posible que tu pelo tenga un aspecto demasiado brillante, oleoso y grasiento.

Lavarte el cabello a diario o a días alternos puede ayudarte a controlar la grasa capilar. Existe multitud de champús en las tiendas y supermercados entre los que elegir — la mayoría de las marcas son muy similares, aunque es posible que quieras probar alguna que esté especialmente formulada para cabello graso. Usa agua tibia y una pequeña cantidad de champú para hacer espuma. No te frotes o rasques demasiado fuerte —no te ayudará a deshacerte de la grasa y podrías irritarte el cuero cabelludo o estropearlo el pelo. Después de aclararte, puedes aplicarte un acondicionador; de nuevo, te irán mejor los que sean para cabello graso.

Cuando te peines y arregles el cabello, presta mucha atención a los productos que utilices. Algunos geles fijadores o lociones pueden engrasar el cabello, ¡anulando el objetivo del lavado! Busca productos que sean "sin grasa" o "sin aceites."

## Sudor y olor corporal

La transpiración, o sudoración, procede de las glándulas sudoríparas que siempre has tenido en el cuerpo. Pero, gracias a la pubertad, estas glándulas, aparte de volverse más activas que antes, empiezan a segregar distintas sustancias químicas en el sudor que confieren a este último un olor más fuerte. Notarás un olor más fuerte en las axilas. Los pies y los genitales también te olerán de forma diferente.

La mejor forma de mantenerse limpio es ducharse o bañarse a diario utilizando un jabón neutro y agua tibia. Así eliminarás cualquier bacteria que contribuya al mal olor. Llevar ropa interior y calcetines limpios cada día también te ayudará a sentirte limpio. Si sudas mucho, te interesa

saber que las camisas, camisetas, calcetines y ropa interior de algodón u otros materiales naturales ayudan a absorber el sudor más eficazmente.

Si te preocupa que te huelan las axilas, prueba a utilizar desodorante o desodorante con antitranspirante. Los desodorantes eliminan el olor del sudor tapándolo, y los antitranspirantes, de hecho, impiden o secan la transpiración. Se venden en forma de barra, bola, gel, aerosol y crema, y se pueden comprar en cualquier farmacia, droguería o supermercado. Todas las marcas son similares (y aquellas donde se indica que están hechas para hombres o para mujeres también son similares, exceptuando los perfumes añadidos).

Si decides utilizar desodorante o antitranspirante, asegúrate de leer bien las instrucciones. Algunos dan mejores resultados si se utilizan por la noche, mientras que otros es recomendable ponérselos por la mañana. Pero recuerda que algunos adolescentes no necesitan desodorantes ni antitranspirantes. Así que ¿para qué utilizarlos si no los necesitas? Muchos anuncios de desodorantes o antitranspirantes te intentarán convencer de que no tendrás amigos o citas si no usas determinado producto, pero si crees que no hueles mal y te bañas o duchas a diario y llevas ropa limpia, es posible que no los necesites.

## **Vello corporal**

La aparición de vello corporal en zonas del cuerpo donde antes no lo tenías es algo con lo que tienes que contar —de nuevo, son las hormonas en acción. Es posible que quieras empezar a afeitarte algunas zonas donde te crece el vello, pero es algo que has de decidir tú mismo. Algunos chicos prefieren dejarse crecer el bigote y la barba. Algunas chicas deciden no depilarse el vello de las piernas o de las axilas. Eres tú quien ha de decidir cómo te sientes más cómodo.

Si decides afeitarte, seas un chico o una chica, tendrás diferentes opciones. Puedes utilizar una navaja o maquinilla tradicional con un gel o crema para el afeitado o bien una maquina de afeitar eléctrica. Si utilizas una navaja o una maquinilla tradicional, asegúrate de que el filo de la navaja o la cuchilla sean nuevos y estén afilados para evitar cortes y rasguños. Las cremas y geles para el afeitado suelen ir mejor que el jabón porque facilitan el deslizamiento de la cuchilla sobre la piel. Algunas maquinillas nuevas llevan el gel incorporado en la cuchilla, por lo que los principiantes pueden sentirse más cómodos al afeitarse.

Independientemente de que te afeites las piernas, las axilas o la cara, ve despacio. Son zonas del cuerpo de acceso complicado, con muchas curvas y ángulos, y es fácil que te cortes si vas demasiado rápido. Un adulto o un hermano mayor pueden ayudarte cuando estés aprendiendo a afeitarte. No tengas miedo de pedir ayuda y consejo.

Es posible que no quieras depilarte el vello púbico porque cuando te vuelva a crecer, la piel se te podría irritar y te podría picar. Del mismo modo, los chicos pueden pensárselo dos veces antes de afeitarse el pecho, y las chicas deberían evitar afeitarse la cara porque el vello que sale después de afeitarse es más recio y pincha, lo que obliga a afeitárselo repetidamente.

Si eres una chica y te preocupa el vello del labio superior, da un paso atrás cuando te mires al espejo y verás que el vello que los demás ven probablemente no sea tan feo como a ti te parece.

Si decides deshacerte del vello facial, primero infórmate sobre las diferentes opciones y consulta con un adulto o un hermano mayor para que te aconsejen. Existen muchos productos para el vello facial —desde los que actúan decolorándolo a fin de disimularlo hasta las cremas depilatorias fabricadas especialmente para el vello facial. Asimismo, algunas de las nuevas cremas faciales hidratantes no grasas contienen sustancias que suavizan y debilitan el vello facial, haciéndolo

menos visible. Quizás desees probar alguno de estos productos antes de optar por la decoloración, la depilación o el afeitado.

En los pocos casos en que el vello facial de una chica es tan visible que le provoca ansiedad, un dermatólogo o especialista de la piel puede utilizar técnicas de eliminación permanente, como la electrólisis. En algunos casos, el exceso de vello en una chica puede ser un signo de una enfermedad, como el síndrome de ovario poliquístico. Si eres chica y estás preocupada por el crecimiento del vello, habla con tu médico.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>