

13 Mayo, 2023

## Zamoreando

# La ducha y la salud

Bañarse continuamente genera irritación y picazón

Carmen Ferreras



Los españoles, mantenemos un hábito que, por higiene y por salud, tenemos interiorizado desde la niñez. Hablo del baño, de la ducha, de esa ablución placentera que efectuamos bien de mañana o bien de noche, antes de ir a la cama, y que nos relaja y deja como nuevos, sobre todo después de una jornada agotadora. Es de vital importancia cuidar nuestro cuerpo y nuestra piel, prevenir mejor que curar y así evitar los malos olores y ciertas enfermedades asociadas con la falta de higiene. Esta costumbre diaria no es tan maravillosa como la pintamos. Expertos de la Universidad de Harvard han revelado que no es recomendable ducharse todos los días.

La creencia popular, explican, tiende a hacer pensar que ducharse diaria y constantemente es bueno. Además, sabido es que el agua y el jabón combaten las bacterias que entran en el cuerpo y se encuentran en manos y piel. Pero el estudio afirma que eso puede perjudicar no solo la piel y el cabello sino la salud en general. Es cierto que un baño frecuente elimina las colonias de bacterias que se han desarrollado de forma excesiva, además de virus y otros patógenos. Al fin y al cabo, bañarse es una forma de cuidarnos a nosotros mismos. Librarse del pijama, de la ropa del gimnasio o de las prendas que hemos utilizado durante todo el día nos permite cambiar nuestro estado mental.

Sin embargo, bañarse continuamente genera irritación y picazón, así como infecciones en la piel, reacciones alérgicas o el incremento de tener bacterias en el cuerpo y el cabello. Se debe prestar especial atención a la cantidad de veces que nos duchamos a lo largo del día. Los especialistas recomiendan bañarse cuatro veces por semana, además de realizar baños cortos que duren tres minutos y durante ese tiempo asegurarse de enjabonar a conciencia axilas e ingle, a ser posible, con agua tibia y reduciendo el uso de champús y jabones antibacterianos.

El uso de ciertos jabones, geles, acondicionadores y champús traen consigo problemas que pasan desapercibidos en lo cotidiano. No solo lo expertos de Harvard facilitan este consejo que, en cierta medida, nos descoloca, también la Academia Española de Dermatología y Venerología se ha pronunciado aseverando que la higiene es fundamental para mantener la salud de la piel, pero sin pasarse porque aumenta el riesgo de deshidratación hasta el punto de que la piel pierde un 25% de su hidratación natural durante la ducha.

La ducha y a salud están íntimamente relacionadas. Cuanto menos nos duchemos, es mucho más beneficioso para la salud. Cuatro veces por semana, días alternos. Y mejor ducha que bañera.