

## ¿Tiene olor corporal? No se preocupe. Siga estos consejos.

Por Aaron Warnick

**L** gente no huele naturalmente a lavanda, a pino o al olor de su desodorante, cualquiera sea este. Es normal tener un poco de mal olor después de hacer ejercicio o de una larga jornada. Pero para algunos, el olor corporal es un problema cotidiano. En algunos casos, el cuerpo tal vez está tratando de decirle que algo anda mal.

Las funciones humanas naturales son las causantes de la mayor parte del olor corporal.

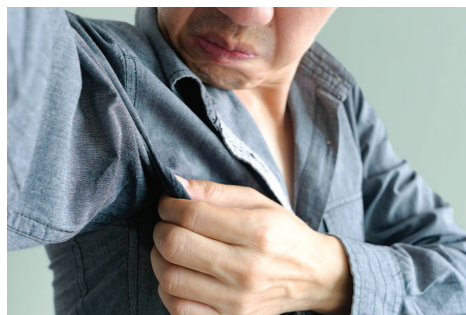
El cuerpo libera sudor para refrescarse, razón por la cual se suda más en los días calurosos de verano o al hacer ejercicio físico. Pero no es el sudor lo que genera el olor nauseabundo.

“El sudor en sí es inodoro,” señala Patricia K.

Farris, MD, dermatóloga certificada ante el consejo profesional y profesora adjunta de Clínica Médica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Tulane. “El olor corporal se produce porque las bacterias que habitan en la piel descomponen el sudor y así provocan un olor desagradable.”

Si bien las axilas son el lugar más común donde se produce olor, el olor puede acumularse en otros lugares del cuerpo: en los pies, la ingle, el ombligo y en cualquier otro lugar donde se concentre humedad.

Dicho esto, no todo el mundo transpira igual. Hay determinados factores que pueden provocar



olor corporal más frecuente o más potente.

Por ejemplo, a quienes son padres no les sorprenderá que, generalmente, los adolescentes desprendan olores corporales más fuertes. Un adolescente suele tener un sudor químicamente más potente que el de un adulto porque está inundado de nuevas hormonas durante el proceso de la pubertad. La vejez también puede modificar el olor corporal, ya que la piel cambia a medida que envejecemos.

Los hombres, por lo general, son más propensos a producir olores corporales más fuertes debido al sudor. No necesariamente sudan más, sino que el olor puede ser más desagradable al sudar.

La dieta también puede empeorar el olor corporal.

“Alimentos tales como la cebolla y el ajo pueden liberarse a través del sudor,

lo que agudiza el olor corporal,” observa Farris. “Sugiero evitar estos alimentos si usted es propenso al olor corporal.”

### A qué olores estar atentos

Si bien el olor corporal en sí mismo es inofensivo, puede ser causado por afecciones subyacentes que es preciso abordar.

El trastorno de la sudoración, denominado hiperhidrosis, afecta aproximadamente a 1 de cada 20 personas en los Estados Unidos. Esta afección pasa inadvertida en

prácticamente la mitad de las personas que la padecen. Si suda más de lo habitual, suda mucho por la noche o nota otros cambios, consulte a su médico. Este puede darle un diagnóstico y ayudar a tratar cualquier posible problema.

En algunos casos, otro factor orgánico puede acelerar la generación de sudor.

Por ejemplo, la ansiedad puede ocasionar sudoración excesiva. Si bien para muchas personas darse un baño tiene propiedades calmantes o relajantes, una ducha no curará un trastorno de ansiedad. A través



>> Para obtener más información sobre el olor corporal y la hiperhidrosis, visite [www.aad.org](http://www.aad.org)

del olfato, el cuerpo podría estar diciéndole que es hora de controlar su salud mental.

Un cambio en el olor corporal también puede darse con la diabetes. Las personas con diabetes pueden desprender un olor levemente dulce o afrutado debido a que varía la manera en que el organismo interactúa con las sustancias químicas. Eso tal vez no suene tan indeseable como los olores acres similares al de la cebolla, pero es un ejemplo de cómo debe hacer un seguimiento de los cambios en su cuerpo y comunicárselos a su médico.

A veces los olores corporales pueden empeorar a causa de enfermedades o infecciones de la piel. Puede contraer infecciones en diversos

lugares, como los oídos, el ombligo y los pies, que provocan olores

fuertes. Lo mismo ocurre con las zonas íntimas, que son especialmente propensas a las infecciones.

En casos extremos, el mal olor podría derivar de enfermedades graves, como la gangrena, que es

rara, pero potencialmente mortal.

Uno de los lugares donde se concentran los olores corporales más desagradables son los pies. Cualquiera puede tener mal olor en los pies. Y una vez más, el sudor es la causa principal. Para reducir el olor en los pies, deje que los zapatos se sequen entre un uso y otro, y no use los mismos zapatos dos días seguidos. Usar calcetines también ayuda, siempre que estén limpios.

Muchas veces la gente se siente tan avergonzada por el olor corporal, que no busca ayuda. Pero si tiene problemas para controlar los olores, contáctese con su médico. Es posible que pueda resolver su problema fácilmente.



### Cómo controlar el olor corporal básico

Hay cosas que puede hacer para disminuir el olor natural cotidiano de su cuerpo. Quizá pueda eliminar los olores si sigue estos consejos:

- ◆ Báñese con regularidad y use un jabón antibacteriano para reducir las bacterias en la piel.
- ◆ Use antitranspirante a diario, que reduce el sudor en el área donde más se genera olor corporal: la axila. El desodorante también puede enmascarar los olores.
- ◆ Aféitese las axilas, lo cual facilita mantenerlas limpias, ya sea usted hombre o mujer.
- ◆ Evite usar ropa sucia y lave la ropa con regularidad.
- ◆ Cepílese los dientes después de las comidas. “La limpieza es esencial para mantener a raya el olor corporal,” afirma Farris.



Fotos por cortesía de iStockphoto: mujer lavándose los pies, ValuaVitaly; mujer con calcetines, Grinvalds; hombre oliéndose la axila, Ake Ngiamsguan; hombre secándose con la toalla, LanaStock.