

Guía Salud

<http://www.ideal.es/sociedad/salud/>

ideal.es pone a su disposición un consultorio para que los mejores especialistas respondan a sus dudas sobre salud

«Quien se enjabona demasiado apesta»



Dermatología

La dermatóloga alemana Yael Adler lo tiene claro: el exceso de higiene está acabando con nuestra piel y sus defensas, lo que lleva a hacer que empeore nuestro olor corporal. ¿El motivo? Nos lo descubre en esta entrevista y en su libro 'Cuestión de piel', editado por Urano.

-Ducharse a diario no es bueno para la piel pero es inevitable. ¿Qué hacemos para que sea menos perjudicial? Jabones naturales, mejor sintéticos, geles con lácteos...?

Tenemos que recordar qué es lo que quiere la piel y este órgano cree que aún vive en la Edad de Piedra, con lo que se limpia y se protege ella misma, genera sus propios lípidos y su propia defensa de patógenos. Este afán de limpieza que tenemos es exagerado. Con él retiramos toda esa protección lipídica al enjabonarnos que luego queremos reemplazar con cremas, que nunca van a tener la calidad de la grasa retirada, porque notamos la piel seca. Es un error. Te voy a explicar cómo me lavo yo. Me ducho cada día solo con agua y una sustancia de limpieza sintética sin fragancia, sin colorantes ni conservantes y con un pH que, en poca cantidad, sirve para limpiar las axilas, los pies, el pliegue del culo y la zona íntima, evitando las mucosas. Para el resto del cuerpo, solo agua. Quien se enjabona demasiado apesta. Los gérmenes que no queremos empiezan a multiplicarse porque la acidez del pH de nuestra piel es insuficiente para tenerlos en jaque y son estos gérmenes los que modifican el buen olor corporal —los jabones clásicos son alcálinos y alteran nuestro índice de pH elevándolo a 7 e incluso a 8, unos valores nada saludables—. La cara la lavo igual, solo con agua por la mañana y por la noche, porque llevo un maquillaje ligero. La toalla es suficiente para retirar los eventuales restos de maquillaje. Si usas maquillajes densos es más efectivo que una limpiadora a base de alcohol el agua micelar no grasa o un jabón facial. Y las cremas solo se necesitan si hay que restablecer el equilibrio de la piel o si se tiene una enfermedad de la piel y la prescribe un médico.—

¿Y si usamos jabones naturales?

Lo bueno de un jabón natural es que es mejor que uno industrial, pero estos suben el nivel de pH de la piel de 5 a 8, incluso más. O sea, durante más de seis horas nuestra capa

ácida protectora estará rota y pueden entrar virus, hongos....

-¿Y si pese a todo hemos utilizado jabón en lugar de agua y necesitamos hidratar la piel?

Si necesitamos darnos una crema, mi favorita es la manteca de karité al 100%, aunque también son buenas las mezclas con ceras de abeja, cera de lana de oveja (lanolina) o manteca de cacao. Y para nutrir la piel seca a los dermatólogos alemanes nos gustan las lociones corporales con urea, una sustancia que se excreta a través de la orina y del sudor. Si se usan aceites puros, nunca deberían de darse sobre la piel, siempre mezclados con una crema o, los que se puedan, ingerirlos para hacer un tratamiento desde el interior. Y es que el aceite dado sobre la piel al retirarlo retira también nuestra grasa natural, lo que puede provocar un eczema seco.

-Y los peeling, ¿hay que hacerlos?

Nunca si la piel está sana. Estos solo son idóneos si la piel es propensa a una excesiva queratosis, cosa que en general sucede con el acné. De lo contrario, pueden resultar peligrosos porque perforan nuestra barrera protectora cutánea.

-Las cremas rejuvenecedoras, ¿rejuvenecen?

Para nada. El envejecimiento de la piel se produce en el segundo estrato de la piel, en la dermis, donde hay fibras elásticas y de colágeno que se van rompiendo a lo largo de la vida. Nuestra barrera de piel es muy fuerte para protegernos de las amenazas externas y las cremas deberían poder traspasarla para poder causar algún efecto, pero no pueden, se quedan en la barrera, así que no hacen nada. Lo único es que si tienen ácido hialurónico o urea la capa córnea superior se 'humedece' durante unas seis horas, pero luego vuelve a secarse.

Profesionales

DR. JOAQUÍN FERNÁNDEZ

Hospital Virgen del Mar

Carretera del Mamí, k.m. 12. Teléfono: 950 217 100.



VITHAS Hospital Virgen del Mar

EL HOSPITAL DE REFERENCIA EN ALMERÍA

Carretera del Mamí, k.m. 12. Teléfono: 950 217 171.



FRANCISCO JOSÉ Maldonado

SEXÓLOGO - CLÍNICA SALUD Y LÁSER

Terapia láser para disfunción eréctil y problemas sexuales.

Paseo Almería, 46, 8º/1º.

Teléfono: 950 236 742 - Móvil: 619 919 306.

info@saludylaser.com



DR. ANTONIO CAMPOS ESPINOSA

Cirugía ocular. Laserterapia.

Avda. Federico García Lorca, 50 - 1º

Teléfono: 950 273 600

Colegiado: Nº 3.321



CLÍNICA INTERNACIONAL MUNDI SALUD

Torre Bermejas - Centro Médico Sanitario

Accidentes y Peritación. Médico Legal. Adherida Convenio UNESPA

Calle Gran Sol, 2. - Avda. La Estación, 25

Teléfono: 950 220 324



DR. JOSÉ L. CASTILLO LÓPEZ

Hospital Virgen del Mar

Especialista en Obstetricia y Ginecología

Carretera del Mamí, k.m. 12. Teléfono: 950 217 199

Colegiado: Nº 3.496



TROTULA RUGGIERO

Clínica Médica Especialista en Salud Femenina

IVE INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

Avda. Montserrat, 74. Local 6. Teléfono: 950 882 882

www.clinicatrotula.com



JAIME ANTONIO GARCÍA PÉREZ

Médico Especialista en Cirugía Plástica

Reparadora y Estética

Teléfono consulta: 950 217 122

www.drjaimeantoniogarcia.com



ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO

Policlínica
Roquetas de Mar

C/José Ma Cagigal, 8

Juan Carlos I, 214

Telf.: 950 32 90 99

Roquetas de Mar

www.policlinicaroquetas.com

Si desea anunciarse en
esta página llame al teléfono:
950 264 768

Salud ideal,
tu guía del bienestar
950 264 768