

F83 DESODORANTES Y ANTITRANSPIRANTES

La **transpiración** es un mecanismo fisiológico imprescindible para **regular la temperatura corporal**, su evaporación desde la piel reduce la temperatura. También cumple otras funciones como: eliminar sustancias de deshecho, regular el pH corporal e hidratar la epidermis. Además de la temperatura externa, existen otros factores que influyen en la producción de sudor como la ansiedad, miedo, estrés, comidas picantes, alcohol y algunos fármacos.

El **sudor** es una secreción corporal **hipotónica, inodora e incolora**. Está constituida fundamentalmente por agua, electrolitos (sodio, potasio, cloro, amonio...) y sustancias orgánicas (urea, proteínas, lípidos y aminoácidos). La degradación de estas sustancias por la flora bacteriana presente en la superficie corporal, da lugar a moléculas de menor tamaño, volátiles y responsables del olor desagradable.

Desde el hipotálamo, se regula la producción de sudor por las glándulas sudoríparas, cuya distribución varía en función de las diversas partes del cuerpo. Existen dos tipos de glándulas:

- Ecrinas: muy numerosas, están distribuidas por casi todo el cuerpo
- Apocrinas: escasas, concentradas principalmente en folículos capilares, axilas e ingle.

El sudor en sí mismo no produce olor, por lo que es fundamental mantener una buena higiene corporal, que permita controlar la proliferación de la flora bacteriana y emplear desodorantes o antitranspirantes.

DESODORANTES O ANTITRANSPIRANTES

Son productos de higiene personal diseñados para controlar la transpiración y el olor corporal. Aunque con frecuencia se utilicen ambos términos indistintamente, son productos diferentes.

Desodorante: controla el crecimiento bacteriano pero permiten la transpiración. Limitan el desarrollo de las bacterias causantes de la degradación de los componentes del sudor que originan los compuestos fétidos.

Antitranspirante: controla la producción de sudor, inhibiendo la producción de sudor por las glándulas sudoríparas. De este modo se evita que el sudor llegue a la superficie de la piel. Algunos presentan también acción desodorante.

Muchos incorporan fragancias que ayudan a enmascarar el mal olor.

Su composición varía en función de si trata de desodorante, antitranspirante o mezcla de ambos. Algunos de los ingredientes más utilizados son:

- Astringentes: sales de aluminio, reducen el flujo de transpiración desde las glándulas a la piel. También presentan acción antimicrobiana.
- Bactericidas o bacteriostáticos: triclosán, aceites esenciales, clorhexidina...disminuyen la carga microbiana, evitando la generación de las sustancias volátiles causantes del mal olor.
- Inhibidores enzimáticos: tocoferol, ácido ascórbico, BHT, BHA...bloquean la degradación de las sustancias volátiles, respetando la flora bacteriana.
- Absorbentes: ricinoleato de zinc, derivados de ácido láctico...atrapan las moléculas volátiles, sin interferir en la flora bacteriana, ni en la producción de sudor. Atrapan las moléculas, formando un complejo carente de olor desagradable.
- Enmascarantes: componentes aromáticos, perfumes...cubren el olor. Éste es el método menos higiénico. Sin embargo, es frecuente su uso en combinación con alguno de los anteriores.

Existen diferentes formas farmacéuticas según las preferencias de cada persona y las zonas de aplicación: roll-on, crema, gel, aerosoles con gas propelente o nebulizadores, barra, toallitas o polvos.

En general se consideran productos seguros, sin embargo pueden aparecer reacciones alérgicas, irritaciones o dermatitis en personas sensibles. En estos casos se debe limitar su uso y emplear preparaciones exentas de alcohol.

Consejos desde la oficina de farmacia:

- Higiene diaria, en algunos casos es recomendable el uso de jabones antisépticos que faciliten el control de la flora bacteriana.
- Cambiar diariamente la ropa.
- Uso de tejidos naturales transpirables, que faciliten la transpiración.
- Uso de desodorantes o antitranspirantes sobre la piel limpia y seca.
- Evitar el consumo excesivo de bebidas que estimulen la sudoración (café, té y bebidas alcohólicas).
- En caso de sudoración nocturna sin causa o exceso de sudoración repentina, acuda a su médico de cabecera.
- Mantener una hidratación adecuada, especialmente en los meses de más calor.