San Pablo FARMACIA
Es la receta.

DERMO cosméticos



Guía

Desodorantes y antitranspirantes

para cada necesidad



El olor corporal: un tema de cuidado personal[1]

La **sudoración** o **transpiración** cumple diversas funciones, como regular la temperatura corporal, eliminar toxinas y mantener el pH natural de la piel. Durante este proceso, **el líquido expulsado por las glándulas sudoríparas no tiene olor.**



Cuando el sudor acumula bacterias, se producen **sustancias con olores desagradables** para algunas personas. Por esta razón, se utilizan desodorantes o antitranspirantes para disminuir u ocultar dichos olores.

Actualmente existen productos para **zonas específicas del cuerpo**, para **hombre** o **mujer** o con fórmulas para las distintas **necesidades de la piel**. Sin importar el que elijas, cualquier producto debe ofrecer:



- Eficacia contra el olor durante **12 horas** como mínimo.
- **Tolerancia** adecuada y **fácil aplicación.**
- **Secado rápido** y **cero manchas** en la piel o la ropa.
- Sensación de **frescura** y **limpieza** después de su aplicación.

A continuación, te explicamos la diferencia entre un desodorante y un antitranspirante y para qué zonas del cuerpo están pensados ambos productos.

1 Garrote, A., & Bonet, R. (2005). Desodorantes y antitranspirantes. Propiedades, composición y formas farmacéuticas. Offarm, 24(2), 64-69. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13071461

¿Desodorante o antitranspirante?

Usar un producto u otro depende de las características y necesidades de tu piel. Por un lado, los desodorantes pueden ayudarte a **eliminar el olor causado por las bacterias.** Para ello, utilizan sustancias que impiden que éstas crezcan en tu piel, como **triclosán** o **aceites esenciales.**[2]



Por otro lado, los antitranspirantes **reducen la producción de sudor** gracias a ingredientes activos como las **sales de aluminio.**[3] Estas sustancias cumplen dos funciones:[4]

- **Reducen el pH de la piel**, lo que contribuye a un menor crecimiento de bacterias. Por eso, también tienen acción desodorante.
- **Forman un gel que cubre las glándulas sudoríparas** y reducen el flujo de sudor.

Tanto desodorantes como antitranspirantes pueden contener **perfumes o fragancias** que "enmascaran" el olor. Incluso, algunos productos ofrecen los beneficios de ambos.

Comúnmente, los desodorantes y antitranspirantes se usan para evitar las molestias de la sudoración en las axilas. Éstos tienen varias presentaciones:

Elige la *presentación* adecuada para tus necesidades.[1]



Barras

Son de **consistencia sólida** y por lo regular tienen una **mayor concentración de sales de aluminio.**



Roll-on

Su aplicador en forma de bola facilita su uso. Tienen una **consistencia líquida o cremosa.**



Spray

Aportan una **sensación de frescura.** Algunos contienen alcohol, que puede **irritar tu piel**, sobre todo después de la depilación.



Cremas

Contribuyen a dejar tu **piel suave**; sin embargo, pueden **manchar tu ropa.**

[1] Canipec (s.f.). ¿Para qué sirve un desodorante y un antitranspirante? Canipec [página web]. Recuperado de http://canipec.org.mx/cuidando-tu-hogar/para-que-sirve-cada-presentacion-de-antitranspirantes/

[2] Garrote, A., & Bonet, R. (2005). Desodorantes y antitranspirantes. Propiedades, composición y formas farmacéuticas. Offarm, 24(2), 64-69. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13071461 [3] Garrote, A., & Bonet, R. (2005). Desodorantes y antitranspirantes. Propiedades, composición y formas farmacéuticas. Offarm, 24(2), 64-69. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13071461 [4] Gros, L., & Healey, K. (2009). Química: motor de la sociedad. Desodorantes y antitranspirantes [en línea]. Recuperado de https://www.cities-eu.org/sites/default/files/attachments/es/071_ES_QMS_Desodorantes.pdf

Productos para hombre o mujer: ¿hay alguna diferencia?

En realidad, no. Aunque existen productos para él y ella, **la mayoría sólo se distingue por su aroma o fragancia.**[5] Antes de elegir alguno de ellos debes tomar en cuenta lo siguiente:

1 Si eres hombre...[6]

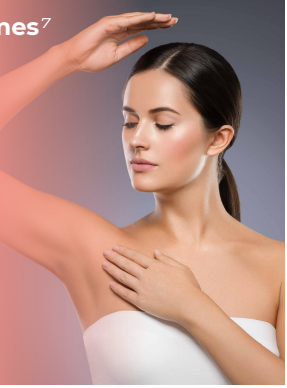
Tu piel es más gruesa, rugosa y áspera que la de las mujeres. Además, **la sudoración suele ser más abundante** y ácida. Para controlarla, puedes usar un antitranspirante. Algunos contienen **sustancias hidratantes** para la piel.



2 Ten cuidado con el alcohol y los perfumes[7]

El uso frecuente de desodorantes o antitranspirantes con alcohol puede **resecar tu piel.** En algunos casos, las fragancias o perfumes que contienen también pueden desencadenar **dermatitis por contacto.**[8]

Antes de usar cualquiera de estos productos, aplica un poco en tu antebrazo para ver **cómo reacciona tu piel.**



3 Toma en cuenta tu estilo de vida[9] [10]

Algunos productos contienen fórmulas que pueden ayudarte a **reducir el sudor causado por el ejercicio.** Considera también factores como el **clima** y tu **nivel de estrés,** ya que contribuyen a la sudoración.



[5] Tamayo, S. (18 de enero de 2019). ¿Qué diferencia a los desodorantes para mujer y hombre? Universidad Andrés Bello [página web]. Recuperado de https://noticias.unab.cl/salud/facultad-de-medicina-salud/lun-que-diferencia-a-los-desodorantes-para-mujer-y-hombre/ [6] Garrote, A., & Bonet, R. (2017). Cosmética masculina. Farmacia Profesional, 31(2), 31-34. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932417608755 [7] Eucerin (s.f.). Intolerancia a los desodorantes en la piel sensible. Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.es/problemas-de-la-piel/sudoracion/intolerancia-a-los-desodorantes [8] Enrojecimiento, inflamación o dolor en la zona de la piel que estuvo en contacto con alguna sustancia. [9] Nivea (s.f.). Claves para elegir el desodorante más efectivo. Nivea [página web]. Recuperado de https://www.nivea.com.pe/recomendaciones/piel-bonita/el-desodorante-mas-efectivo-127 [10] Eucerin (s.f.). Sudoración: ¿Qué es y cómo afecta a las personas? Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.es/problemas-de-la-piel/sudoracion/sudoracion-en-general

¡No olvides tus pies!



La piel de los pies tiene un elevado número de glándulas sudoríparas y, por eso, es una zona que transpira más que otras. Además, el uso de calzado cerrado impide su ventilación y favorece un ambiente húmedo y cálido, ideal para el crecimiento de **bacterias que causan olor.**[11]

Para reducir la sudoración, puedes usar antitranspirantes con **sales de aluminio.** Para evitar el crecimiento de bacterias, los desodorantes con sustancias como el **farnesol** son una opción.[12]

Entre sus principales presentaciones se encuentran:



Talcos[13]

- **Absorben** y **retienen** el sudor.
- Contienen **almidón** y **derivados de silicón** como ingrediente base.
- Generalmente van acompañados de **activos antitranspirantes.**

Sprays[14]

- Pueden **aplicarse fácilmente.**
- Algunos contienen **agentes antibacteriales.**
- Pueden servir tanto en **climas cálidos** como **húmedos.**



[11] Azcona, L. (2007). La piel del pie. Atención especial. Farmacia Profesional, 21(6), 48-51. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13107850
[12] Azcona, L. (2007). La piel del pie. Atención especial. Farmacia Profesional, 21(6), 48-51. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13107850
[13] Fustero, I. (2007). Cuidado de los pies. Higiene y tratamiento de los problemas más comunes. Offarm, 26(2), 66-72. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13099399 [14] Curitas (s.f.). Tan frescos, tan libres... Curitas [página web]. Recuperado de https://www.curitas.com.mx/ayuda-instantanea/belezza-y-cuidado/pies-que-sudan

¿Realmente necesitas un desodorante íntimo?

En el mercado existen productos que ofrecen una acción desodorante en las zonas íntimas de mujeres y hombres. De acuerdo con los especialistas, éstos pueden causar **irritación.**[15] En el caso de las mujeres, pueden alterar el **equilibrio de bacterias** en esta zona por su acción antiséptica[16] y su uso en aerosol se considera una causa de vulvovaginitis.[17] [18]

Por estas razones, es importante que **consultes al especialista** si piensas utilizar algún desodorante íntimo.

¿Existen alternativas naturales que ayuden a reducir el olor corporal?

Algunas plantas, frutas y aceites se utilizan como desodorantes por sus **supuestas propiedades antibacteriales.** Sin embargo, **no reducen la producción de sudor** y **su eficacia no ha sido comprobada científicamente.**

Desodorantes de *origen natural* [19] [20] [21]



Aceite esencial de árbol de té

- Se le atribuyen **propiedades antisépticas** y **antimicrobianas.**
- No se recomienda su **uso directo sobre la piel.**



Romero

- Se cree que tiene un **efecto antibacteriano.**
- Se utiliza más como **aceite esencial.**



Limón

- Se cree que tiene un **efecto antibacteriano.**
- Se utiliza más como **aceite esencial.**

[15] Garrote, A., & Bonet, R. (2010). Higiene íntima masculina y femenina. Visión integral. Offarm, 29(1), 59-63. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-X0212047X10475127 [16] Divins, M. (2017). Higiene íntima femenina. Farmacia Profesional, 31(4), 6-9. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932417614143 [17] Inflamación de la vulva o vagina, o ambas a la vez. [18] Garrote, A., & Bonet, R. (2005). Higiene de la zona íntima femenina. Más allá de la limpieza. Offarm, 24(11), 76-80. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13082893 [19] Echeverri, D. (11 de octubre de 2020). 4 desodorantes naturales para deshacerse del mal olor de las axilas. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/4-desodorantes-naturales-para-deshacerse-del-mal-olor-de-las-axilas/ [20] Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (1 de abril de 2019). Limón mexicano. "Si del cielo te caen limones...". Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/documentos/70468 [21] Papa, Y. (24 de julio de 2020). Usos del aceite de romero que posiblemente no conocías. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/usos-del-aceite-de-romero-que-posiblemente-no-conocias/

Hiperhidrosis: un caso especial[22]

La transpiración es una función natural y necesaria de la piel. Sin embargo, algunas personas suelen presentar una **producción excesiva de sudor,** que se conoce como **hiperhidrosis.**

Este padecimiento puede **afectar la calidad de vida** de quien la padece, sobre todo en su interacción con los demás, ya que produce un **fuerte olor corporal.**

De acuerdo con sus causas y características, se divide en dos tipos:



Primaria

- Sus síntomas son más intensos durante la **pubertad** y disminuyen en la **vejez.**
- No tiene **causas conocidas.**
- Se limita a una zona del cuerpo (**axilas, manos o pies**).

Secundaria

- Se presenta de **forma más generalizada.**
- Sus causas son **infecciones**, el uso de ciertos **medicamentos** y enfermedades como la **diabetes o Parkinson.**

¿Cómo se trata?[22]

Los antitranspirantes forman parte de su tratamiento y el **cloruro de aluminio** es el activo más utilizado en estos casos. Esta sustancia **reduce la actividad de las glándulas sudoríparas** al entrar en contacto con el sudor.

Si padeces hiperhidrosis, **consulta a tu médico** para que te prescriba el tratamiento más adecuado.



[22] Uribe, P. & Franco, V. (2020). Hiperhidrosis. Dermatología. Revista mexicana, 64(1), 26-38. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/derrevmex/rmd-2020/rmd201e.pdf

¡No descuides tu higiene personal!

El uso de desodorantes y antitranspirantes **no sustituye los hábitos de higiene personal.** Adopta los siguientes para mantener a raya el olor corporal.

4 **hábitos** que pueden ayudarte a evitar el **olor corporal**[1] [2] [3]



1. Lava diariamente **las zonas que suden más**, como las **axilas** y los **pies.**



2. Cambia a diario la **ropa que esté en contacto directo con tu piel** y opta por **fibras naturales** transpirables y absorbentes.



3. Limita el consumo de **bebidas que puedan aumentar la sudoración**, como el café y las bebidas alcohólicas.



4. Ponte **zapatos cómodos** y, si es posible, **usa un par diferente cada día**. En verano, utiliza sandalias para mantener tus pies ventilados.

[1] Unicef Venezuela (2005). Los hábitos de higiene [en línea]. Recuperado de https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf
[2] Fustero, I. (2007). Cuidado de los pies. Higiene y tratamiento de los problemas más comunes. Offarm, 26(2), 66-72. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13099399 [3] Garrote, A. & Bonet, R. (2005). Desodorantes y antitranspirantes. Propiedades, composición y formas farmacéuticas. Offarm, 24(2), 64-69. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13071461

Si notas que estás sudando más de lo normal, **acude al médico** para descartar que eso se deba a una enfermedad. El especialista también puede ayudarte a elegir el desodorante o antitranspirante adecuado para ti, según tus necesidades.

Te invitamos a seguir cuidando tu piel con los productos y la higiene adecuados.





San Pablo FARMACIA Es la receta.

DERMO! cosméticos

San Pablo Transformación Digital

Síguenos en:

Consulta al dermatólogo. Higiene es salud. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral
Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Azcona, L. (2007). La piel del pie. Atención especial. Farmacia Profesional, 21(6), 48-51. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13107850 - Canipec (s.f.). ¿Para qué sirve un desodorante y un antitranspirante? Canipec [página web]. Recuperado de http://canipec.org.mx/cuidando-tu-hogar/para-que-sirve-cada-presentacion-de-antitranspirantes/ - Curitas (s.f.). Tan frescos, tan libres... Curitas [página web]. Recuperado de https://www.curitas.com.mx/ayuda-instantanea/belleza-y-cuidado/pies-que-sudan - Divins, M. (2017). Higiene íntima femenina. Farmacia Profesional, 31(4), 6-9. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932417614143 - Echeverri, D. (11 de octubre de 2020). 4 desodorantes naturales para deshacerse del mal olor de las axilas. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/4-desodorantes-naturales-para-deshacerse-del-mal-olor-de-las-axilas/ - Eucerin (s.f.). Intolerancia a los desodorantes en la piel sensible. Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.es/problemas-de-la-piel/sudoracion/intolerancia-a-los-desodorantes - Eucerin (s.f.). Sudoración: ¿Qué es y cómo afecta a las personas? Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.es/problemas-de-la-piel/sudoracion/sudoracion-en-general - Fustero, I. (2007). Cuidado de los pies. Higiene y tratamiento de los problemas más comunes. Offarm, 26(2), 66-72. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13099399 - Garrote, A., & Bonet, R. (2017). Cosmética masculina. Farmacia Profesional, 31(2), 31-34. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932417608755 - Garrote, A., & Bonet, R. (2005). Desodorantes y antitranspirantes. Propiedades, composición y formas farmacéuticas. Offarm, 24(2), 64-69. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13071461 - Garrote, A., & Bonet, R. (2005). Higiene de la zona íntima femenina. Más allá de la limpieza. Offarm, 24(11), 76-80. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13082893 - Garrote, A., & Bonet, R. (2010). Higiene íntima masculina y femenina. Visión integral. Offarm, 29(1), 59-63. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-X0212047X10475127 - Gros, L., & Healey, K. (2009). Química: motor de la sociedad. Desodorantes y antitranspirantes [en línea]. Recuperado de https://www.cities-eu.org/sites/default/files/attachments/es/071_ES_QMS_Desodorantes.pdf - Nivea (s.f.). Claves para elegir el desodorante más efectivo. Nivea [página web]. Recuperado de https://www.nivea.com.pe/recomendaciones/piel-bonita/el-desodorante-mas-efectivo-127 - Papa, Y. (24 de julio de 2020). Usos del aceite de romero que posiblemente no conocías. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/usos-del-aceite-de-romero-que-posiblemente-no-conocias/ - Procuraduría Federal del Consumidor [Profeco] (1 de abril de 2019). Limón mexicano. "Si del cielo te caen limones...". Profeco [página web]. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/documentos/70468 - Tamayo, S. (18 de enero de 2019). ¿Qué diferencia a los desodorantes para mujer y hombre? Universidad Andrés Bello [página web]. Recuperado de https://noticias.unab.cl/salud/facultad-de-medicina-salud/lun-que-diferencia-a-los-desodorantes-para-mujer-y-hombre/ - Unicef Venezuela (2005). Los hábitos de higiene. Unicef Venezuela [en línea]. Recuperado de https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf - Uribe, P., & Franco, V. (2020). Hiperhidrosis. Dermatología. Revista mexicana, 64(1), 26-38. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/derrevmex/rmd-2020/rmd201e.pdf