



19

EN FORMA

# YO TAMBIÉN SUDO

Marlon Brando en 'Un  
tranvía llamado deseo'

El cuerpo se autorregula sudando, así que nadie se libra de ello. Pero hay veces en las que la transpiración es excesiva y puede llegar a cambiar hasta el ánimo. Hay soluciones para frenar la hiperhidrosis, que aunque es una molestia, es más estética que médica





**Texto** Margarita Puig

Todo el mundo suda. Es algo que es molesto pero inevitable y sobre todo necesario. Al sudar, el cuerpo regula la temperatura del cuerpo y ayuda a eliminar toxinas del organismo. Hay que tener en cuenta que el sudor es una reacción normal, principalmente debida a dos estímulos distintos. Puede ser producido por el calor y también por las situaciones estresantes, que conducen a la aceleración del ritmo cardíaco y a una elevada presión sanguínea (ansiedad, ejercicio, estrés bueno o malo). "Para el organismo no es necesario sudar de forma visible. Naturalmente, hay una transpiración permanente e invisible en toda la piel, lo que significa que diminutas gotas de solución salina son producidas por las glándulas sudorales, pero el líquido se evapora rápidamente en la superficie. El principal propósito es que el cuerpo mantenga estable su temperatura", explica Patricia Delavrie, dermatóloga de la clínica suiza La Prairie, que advierte que si la piel "se muestra húmeda significa que la producción de sudor excede la cantidad que la piel podría evaporar. Caer sobre el suelo y la ropa pero ya no resulta útil en la regulación del metabolismo".

"Si una persona suda en exceso en todo el cuerpo, especialmente si el problema acaba de aparecer, debería acudir al médico para que descartara que se trata de una causa médica como desregulación del tiroides, una infección crónica encubierta o un desequilibrio hormonal. Si no se trata de un problema de salud, los tratamientos son muy limitados: perder algo de peso es, por lo general, de gran ayuda, así como hacer ejercicio con regularidad, moderar la ingesta de alcohol y llevar solamente ropa de algodón", advierte Delavrie. Esta especialista señala también que el sudor excesivo a veces se confunde "con un olor corporal desagradable cuando el sudor no es el que huele, sino las bacterias que viven en la piel que utilizan el sudor para producir olores derivados. En estos casos, el uso de un jabón antiséptico puede ayudar". Por su parte, la dermatóloga Esther Serra explica que "la hiperhidrosis -así es como se conoce el exceso de transpiración- sistémica se observa en muchas circunstancias: embarazo, obesidad, menopausia, ansiedad, hipertiroidismo, consumo de alcohol o de opiáceos, y también en muchas enfermedades" y especifica que, mientras esta es pasajera, la que más problemas causa es "la hiperhidrosis localizada, también denominada emocional porque se desencadena por estímulos emocionales. Afecta a las palmas de las manos, plantas de los pies, axilas y la región craneofacial.

Se ignora lo que la ocasiona y se piensa que es una hiperactividad del sistema vegetativo simpático. En la mitad de los casos hay un factor desencadenante, por lo general de tipo emocional, aunque también puede producirla el calor, el ejercicio físico o la alimentación".

Sudar excesivamente, cuenta el dermatólogo Rafael Serena, de la clínica Planas de Barcelona, no es molesto únicamente en verano. "Cuando se sufre esta producción excesiva de sudor es un inconveniente en cualquier época del año porque no es algo ligado a la temperatura. Es más, incluso puede que el sudar tanto provoque un frío increíble cuando las temperaturas son bajas", apunta. Para entender bien el proceso, es necesario atender a algunas explicaciones técnicas. En el cuerpo hay dos tipos de glándulas sudoríparas. Las primeras son las ecrinas, de las que tenemos unos dos millones repartidos por todo el cuerpo concentradas sobre todo en la palma de las manos, axilas y plantas de los pies, y que ayudan a regular la temperatura del cuerpo y a la excreción respondiendo a estímulos térmicos, mentales o al ejercicio físico. Y luego están las apocrinas, situadas por todo el cuerpo y especialmente en axilas, pubis, aureolas, alrededor del ano y en el conducto externo auditivo, y dependientes de factores como el estrés y variaciones del circuito sexual y con una gran dependencia hormonal.

Una de las creencias habituales es relacionar el sobrepeso con el exceso de sudoración. En ese punto, el doctor Serena revela que, "aunque puede facilitar el exceso de sudoración, podemos observar pacientes muy delgados con hiperhidrosis. Debemos tener claro que la hiperhidrosis o exceso de sudoración no es debida a una falta de higiene, sobrepeso o a una dieta inadecuada, ni siquiera a que sean personas más tímidas o nerviosas que el resto. Dos personas ante una situación de estrés pueden reaccionar de forma diferente, la persona con hiperhidrosis puede estar mucho más tranquila que la otra y sin embargo sudar de forma exagerada".

**TAMBIÉN  
LOS MÁS  
DELGADOS  
PUEDEN  
SUDAR EN  
EXCESO**

¿Cómo una persona determina si tiene hiperhidrosis? "Es algo muy sencillo", explica Serena, que cree que no hay nada que regule hasta dónde se puede considerar que una

## ¿QUÉ HACER CUANDO SE SUDA DEMASIADO?

Para el exceso de sudoración no hay trucos caseros. Intentar no tomar comidas copiosas, no comer picante o escoger ropa adecuada y sin añadidos sintéticos ayuda pero no llega a solucionarlo. Lo que sí funciona, al menos en cuanto a la autoestima se refiere, es no llevar prendas ajustadas y escogerlas en blanco o en negro y transpirables para que si se suda demasiado no se note y se seque en seguida la marca delatora. Los consejos generales para sudar menos, por lo tanto, no solucionan el problema pero existen:

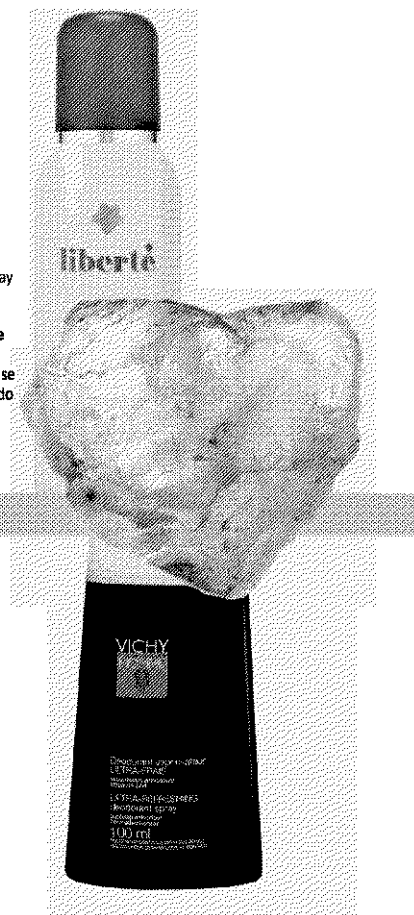
- Técnicas de relajación descritas para mejorar los casos de hiperhidrosis

- Utilizar desodorantes en barra para conseguir que su efecto dure más tiempo en caso de hiperhidrosis axilar
- Atender las medidas higiénicas en general
- Utilización de fármacos tópicos de acción antiperspirante como los aldehídos, metenamina o sales metálicas, la iontoforesis
- Utilizar ropa de algodón
- Dietas ligeras
- Restringir al mínimo la ingesta de alcohol
- En caso de no solucionar el problema, la solución a la hiperhidrosis debe pasar por las infiltraciones de botox o la cirugía
- Corregir el sobrepeso en algunos casos ayuda

**Liberté**  
Desodorante en spray de Cacharel

**Mineral de alumbre**  
Se usa desde la antigüedad y ahora se ha convertido en todo un descubrimiento entre los que prefieren lo natural

**Vichy**  
Desodorante vaporizador ultrafresco para deportistas





21

EN FORMA

Hilary Swank en 'Million Dollar baby'

## ¿CUÁNDO SUDAMOS?

Existen diferentes situaciones en las que sudamos y de este modo las podemos clasificar en diferentes tipos:

### 1 Hiperhidrosis generalizada termorreguladora

Producidas por fiebre, infecciones, menopausia, obesidad, diabetes, neoplasias, alcohol, fármacos (antidepresivos), náuseas...

### 2 Hiperhidrosis focal

Axilar, facial, palmar. Normalmente es de tipo emocional.

### 3 Hiperhidrosis localizada

Posiblemente debida a una disfunción del sistema nervioso simpático. Se cree que existe una predisposición genética.

### 4 Hiperhidrosis emocional

Es una forma de hiperhidrosis focal, también conocida como hiperhidrosis palmo/plantar/axilar (Snd de Raynaud o distrofia simpático refleja).

### 5 Hiperhidrosis gustatoria

Aparece tras comidas picantes o calientes.

### 6 Hiperhidrosis compensatoria

Aparece tras cirugía local o tras simpatectomía torácica como efecto secundario no deseado. Existe un exceso de sudor en una región donde no existía antes de la cirugía

sudoración es normal o excesiva, sino que cada uno debe ver si el sudor le supone o no un problema. Sea como sea, afecta a muchas personas y el doctor Rafael Serena lo determina así: "De cada diez personas a las que doy la mano al día, y yo doy mucho la mano, tres sudan en exceso. Es algo real con más implicaciones sociales que médicas y puede llegar a determinar la vida social y laboral de quien la padece, aunque es cada uno quien decide si le pone solución". De hecho, según un estudio publicado por la facultad de Ciencias del Deporte de Toledo y Laboratorios Salvat, el 56% de los españoles cree que sudar en exceso puede

perjudicarles en el trabajo. Hasta hace poco la solución pasaba por el quirófano. Una intervención en el nervio simpático, que algunos pioneros como el angiólogo Norberto Galindo-Planas practicaron durante los años setenta para contener este problema de forma eficaz.

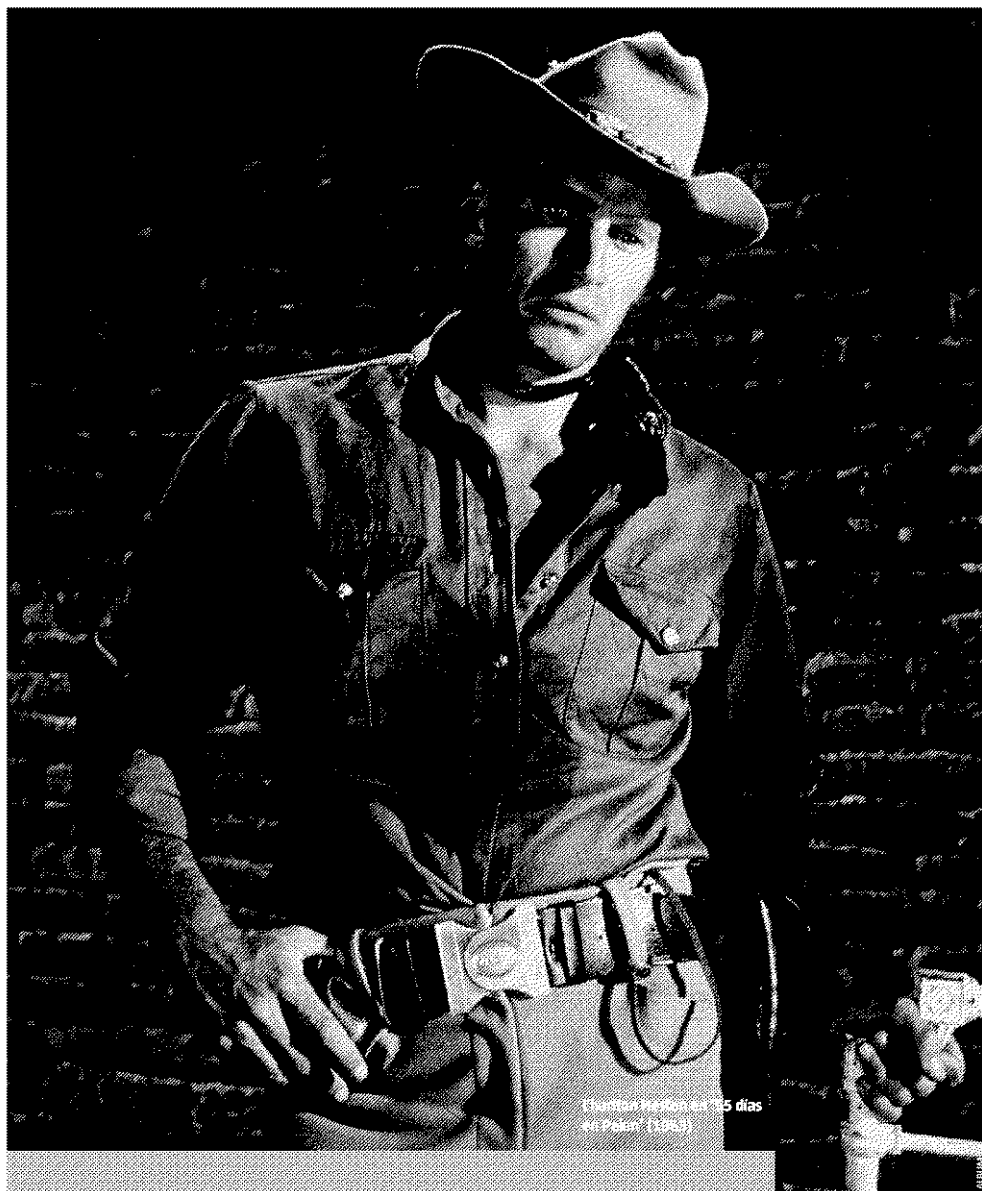
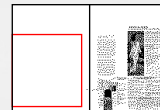
Este especialista resalta que con el tiempo ha llegado el bótox, que más allá de las aplicaciones estéticas y muchas veces controvertidas para solucionar arrugas, es una eficaz arma contra la sudoración. "Con la infiltración de toxina botulínica se elimina de forma rápida, eficaz y duradera la ▶

**99%** **2,5**

Del sudor es agua. El resto son sustancias minerales, orgánicas y exógenas

En nuestro cuerpo hay entre dos y cinco millones de glándulas sudoríparas





## COMBATIR EL SUDOR MIENTRAS SE DUERME

Las altas temperaturas de los meses estivales son un factor que condiciona el sueño y que se pueden combatir hasta cierto punto. Samuel Grandjean, director de Tempur en España, da algunos consejos para facilitar un buen descanso.

- Mantener una rutina de horarios: ser regulares ayuda a dormir bien incluso con calor
- La temperatura ideal para el descanso es de 18 grados
- La habitación debe estar bien ventilada, sobre todo

antes de irnos a la cama, para garantizar el nivel adecuado de humedad

- No tomar cenas copiosas o grasientas
- Hay que protegerse del sol adecuadamente para que no tenga repercusiones a la hora del sueño
- Dormir boca abajo no es nada aconsejable no sólo porque produce lesiones y dificulta la respiración, sino porque da más calor
- Si se viaja, hay que adaptarse a los horarios nocturnos del lugar de destino

► producción excesiva de sudor en las zonas más conflictivas como son las palmas de las manos, las axilas, las plantas de los pies y la frente", explica. Por su parte, la dermatóloga Patricia Delavrie, consultora del departamento especializado en solventar este problema en la clínica La Prairie, que recibe asiduamente pacientes de toda la comunidad europea, incluidos españoles, asegura que un exceso de sudoración incluso puede provocar una minusvalía. Considera que puede afectar no sólo al entorno personal del paciente, sino también al profesional.

También en la clínica Planas consideran la hiperhidrosis como una molestia que debe ser tratada por un profesional. El doctor Rafael Serena ha llegado a encontrarse con pacientes que, tras ser tratados con bótox, agradecen de por vida el cambio operado en sus organismos. Por su camino se han cruzado desde personas que le han agradecido el haberles proporcionado la sensación de "poder conducir un volante que no está mojado", hasta otras que dejaban para más adelante su posible promoción en la empresa "conformándose con tareas que evitaban el trato personal para no tener que dar nunca la mano hasta que con el bótox consiguieron superar su exceso de sudoración y su complejo" o alguna chica que pudo por fin dejar de utilizar un pañuelo cuando escribía con bolígrafo para no mojar la hoja.

Aseguran quienes practican esta intervención (cuesta entre 800 y 1.400 euros la sesión) que es algo muy sencillo y con efectos duraderos (tras una primera sesión, la persona nota una mejora considerable desde el cuarto día. Se repite la operación a partir del cuarto mes y una tercera vez seis meses después de la segunda, momento desde el cual el bótox debe aplicarse únicamente una vez al año), localizados y reversibles. Y este último punto resulta importante según Serena porque "en algunas ocasiones, pocas pero se da, hay quien ofrece resistencia con una sudoración

# 600

Los volúmenes normales de secreción de sudor en las personas y en condiciones normales de temperatura son de unos 600 mililitros por día. Pero esas cantidades son muy variables dependiendo de la persona y las condiciones ambientales o el ejercicio que hace

# 2 Y 3

En condiciones de calor extremo o alto rendimiento físico se puede sudar entre 2 y 3 litros por hora



compensatoria en otras partes del cuerpo distintas a la tratada o un efecto rebote, con lo que su sudoración es todavía mayor”.

Otra de las novedades que aporta el bótox, que precisamente tuvo en las estrellas que acudían a la alfombra roja de los Oscar a sus primeros conejillos de Indias, tanto para poder lucir amplios escotes y colores atrevidos sin miedo a las manchas de sudor como para calzarse tacones imposibles sin que les resbalaran los tacones, es que se aplica en un proceso muy rápido que no requiere ni baja laboral. Si se trata la zona axilar representa 15 minutos sin anestesia. Las palmas de las manos requieren cuarenta con anestesia trancular y las de los pies una hora con sedación. En el caso de la operación del nervio simpático, que regula todo el proceso de sudoración, la intervención requiere anestesia general, un ingreso de dos días y la recuperación tras el postoperatorio.

Desde la primera unidad española de hiperhidrosis, abierta en 1996 en el hospital Clínic de Barcelona y con la participación de especialistas en dermatología, cirugía torácica, electromiografía y psicología clínica, el dermatólogo Ramon Grimalt cuenta que en países como Taiwán la hiperhidrosis puede afectar al 4% de la población y en Estados Unidos su prevalencia es del 2,8%. Por ello, los especialistas creen que “esta irregularidad en la repartición geográfica de la afección y la frecuencia de las formas familiares pueden presuponer una predisposición étnica o genética” y advierte que “no existen estudios documentados sobre el curso natural de la hiperhidrosis en relación con la edad, pero en nuestra expe- ▶

**Phyris** Crema antitranspirante especialmente recomendada para pieles sensibles

**Vichy**  
Para pieles sensibles o depiladas, desodorante en barra con efecto 24 horas

**Blue Seduction**  
El desodorante para hombre de la línea cosmética de Antonio Bandera

**Juvena**  
La firma suiza presenta esta crema desodorante corporal de día



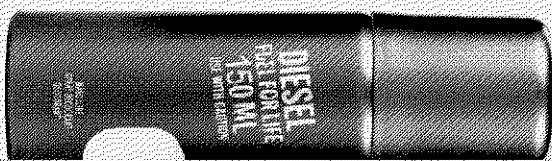


## ¿POR QUÉ SUDAMOS?

La dermatóloga Esther Serra, colaboradora de I+D de Sara Lee, aclara que sudar es una necesidad fisiológica cuando hace calor. "Mantendemos nuestra temperatura constante dentro de unos límites gracias al metabolismo y a la existencia de mecanismos termorreguladores que ajustan las fluctuaciones de calor y frío del organismo. En este mecanismo participan el sistema nervioso, el aparato cardiovascular y el endocrino, y la sudoración tiene un papel fundamental". La función del sudor es regular la temperatura corporal, ya que cuando se evapora de nuestra piel reduce el exceso de calor. Serra explica que "un aumento de 5º C en sangre pone en marcha los estímulos hipotalámicos. También interviene en la eliminación de sustancias nocivas para la salud. Normalmente sudamos algo más de un litro al día en condiciones de reposo, que aumenta hasta un litro por hora si realizamos algún ejercicio" y aclara que "cada litro de sudor elimina unas 540 calorías, sin embargo, esta cantidad no es estable: los niños y los ancianos sudan menos que los adultos".

► riencia y en la de otros autores, la severidad de la hiperhidrosis disminuye hacia los 50 años". Además del bótox y pasar por quirófano, Grimalt da otras soluciones. "El tratamiento inicial es una solución de clorhidrato de aluminio hexahidratado al 20-25% en solución de alcohol absoluto para la hiperhidrosis axilar, solución de glutaraldehído al 2% para la palmar y al 10% para la plantar", explica. Existe otra técnica, la ionoforesis, que es un tratamiento transcutáneo que moviliza los iones sodio de una solución acuosa mediante una corriente eléctrica que penetra en las glándulas sudoríparas y origina su reposo temporal según un mecanismo no bien conocido. Y finalmente están los fármacos. Entre ellos destaca los anticolinérgicos, pero advierte de efectos secundarios como la xerostomía, midriasis, ciclopejía y disfunción intestinal y vesical y de que pueden precipitar glaucoma u obstrucción urinaria en pacientes con hipertrofia prostática, y señala el glicopirrolato y la oxibutina como los más utilizados.

Y si sudar demasiado molesta, no hacerlo en la medida adecuada, más. Y tiene una solución parecida. El caso contrario a la hiperhidrosis es la anhidrosis y suele desembocar en graves problemas de sequedad y lesiones de la piel en zonas delicadas como los pies o las axilas. Su tratamiento más eficaz, aseguran los entendidos, es de nuevo el bótox. ■



**Diesel**  
 Spray desodorante para hombre bajo el lema "Fuel for life."

**Kinesia**  
 Refuerza su efecto desodorante con sales minerales termales

**Montibello**  
 En roll-on y sin alcohol, evita cualquier irritación de la piel

## LOS PRODUCTOS QUE AYUDAN

Frenar el sudor es posible con los desodorantes o los antitranspirantes. "Los primeros suelen presentarse en forma sólida y contienen estearato sódico (jabón), que adquiere transparencia por una elevada concentración de alcohol, mientras que

los antitranspirantes son sales de aluminio que raramente se encuentran en forma de barras", cuenta la dermatóloga de los centros Dermatek de Bilbao, Nerea Landa. "Los antitranspirantes en forma de crema no son muy aceptados por el

consumidor pero a su vez son recomendables porque facilitan la penetración del producto y disminuyen las reacciones de irritación", añade, para recordar que los desodorantes en formas líquidas son todos recomendables tanto en forma de roll-on (bola giratoria que libera el producto), en envases provistos de una bomba propulsora y los aerosoles con gas propulsor.





George Wilkins en 'Jungla de cristal III: La venganza'

La sauna es especialmente beneficiosa después del ejercicio físico



LEON FAVAS

## LA SAUNA

Dilata los vasos capilares, aumenta el ritmo cardíaco y la circulación en la superficie de la piel, limpia los bronquios y mejora el sistema respiratorio en general. Esas son a grandes rasgos, las reacciones del cuerpo en la sauna. Sus ventajas son muchas porque ayuda a eliminar toxinas de una forma rápida y efectiva, regula la presión sanguínea y mejora el ritmo circulatorio y cardiovascular (el corazón se adapta a la vasodilatación y bombea más fuerte favoreciendo la circulación). Incluso hay un proverbio vikingo que asegura que en la sauna se evapora todo lo malo, hasta la ira. Lo primero que sucede cuando uno entra en estos cuartos de madera que suelen oler a eucalipto (se añade al agua caliente que se tira encima de las rocas para ayudar más en la

limpieza de los bronquios) es una mayor transpiración y una apertura casi inmediata de los poros de la piel que facilita la limpieza de la epidermis.

La sauna es especialmente beneficiosa después del ejercicio físico y tras una pausa en la que el cuerpo vuelva a termorregularse sin problemas. Es obligado ducharse con agua templada, aunque es mejor secarse antes de entrar en el cuartito para poder facilitar una mejor transpiración. Del mismo modo, al salir es aconsejable que se vuelva a repetir la operación de la ducha templada y un secado a conciencia. La temperatura adecuada de la sauna es entre 80 y 90 grados para que la piel llegue a los 39-40 y el cuerpo mantenga entre 38 y 38 grados y medio.

Cada sesión de sauna suele rondar entre los ocho y los diez minutos, aunque pueden ser menos en quienes no estén habituados y más, hasta un máximo de 15, en los que tengan práctica. En todo caso, lo importante es que el cuerpo se refrigere en el momento en que éste lo pide. No hay que hacer esfuerzos y aguantar hasta marearse, ni siquiera en los días en que la transpiración es menor.

Hay que estar sentado o tumbado con los pies en el asiento para que todo el cuerpo sostenga la misma temperatura y antes de abandonar la sauna hay que estar un momentito con los pies colgando en el banco para adaptar de vuelta la circulación a la posición vertical. Por supuesto, hay que levantarse sin prisas para no marearse.

Entre entrada y entrada (al menos hay que hacer dos para que

los efectos de la sauna se noten) es aconsejable respirar aire fresco, ducharse luego con agua fría comenzando por las extremidades hasta llegar al centro y, a ser posible, bañarse.

Cuando se da por concluida la sesión es importante enfriarse bien para evitar la transpiración excesiva al vestirse y no resfriarse. Si es posible, es aconsejable permanecer al menos veinte minutos descansando en una hamaca antes de vestirse. Es importante saber también que se han de reponer líquidos después de la sauna, pero es mejor no hacerlo durante la sesión, y es desaconsejable entrar en la cabina agotado, con el estómago demasiado lleno o demasiado vacío. Y que en aquellos que sufren ciertas cardiopatías (en tal caso hay que consultar con el médico si es aconsejable la sauna y en qué dosis) y en las mujeres embarazadas, sobre todo durante el primer trimestre, debería evitarse la sauna. En prácticamente todos los demás casos, la sauna tiene los siguientes beneficios:

- Ayuda a eliminar toxinas
- Ayuda en la limpieza profunda de la epidermis
- Mejora la respiración (ayuda a mejorar las obstrucciones broncopulmonares)
- Mejora la circulación y con ello las toxinas que eliminar
- Favorece la regulación termal fuera de la sauna, sobre todo durante el ejercicio y en tiempo caluroso
- Regula el sueño por su efecto relajante
- Alivia el dolor y la artritis
- Mejora la función cardiovascular

# 540

Por cada litro de sudor se puede llegar a eliminar un total de 540 calorías