

SALUD E HIGIENE EN LA ADOLESCENCIA

Una correcta higiene durante la adolescencia es fundamental. No sólo por razones estéticas, sino sobre todo para mantener una buena salud. Pero no siempre es fácil. Los adolescentes a veces se olvidan del baño o no hacen excesivo caso al cepillo de dientes. Y eso se une a que en esta etapa de su vida con todas las alteraciones hormonales de la pubertad llegan los olores fuertes, el exceso de grasa y el aumento de la sudoración.

Por todo ello es imprescindible inculcar durante los primeros años de la adolescencia unas buenas medidas de higiene. Cuando esas normas se aprenden temprano es mucho más fácil que se mantengan a lo largo de toda la vida. Además ayudaremos a nuestros hijos a ser disciplinados y a entender la importancia de la salud.

Por qué hay que cuidar la higiene

Los motivos por los que hay que cuidar la higiene son varios:

- **Por salud física.** Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.
- **Por salud mental.** Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy importante para las relaciones sociales.
- **Por estética.** La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

Por qué es especialmente importante la higiene durante la adolescencia

El organismo de los adolescentes está en plena transformación. En sus cuerpos comienzan a tener lugar nuevos procesos hormonales. Y esos procesos provocan mayor sudoración y la aparición de nuevos olores, no siempre agradables. En el caso de las adolescentes, además, la mayoría de ellas tendrá ya menstruación. Esas son razones para que cuiden su higiene aún más que cuando eran niños.

Cómo pueden mantener una buena higiene los adolescentes

La mejor recomendación es un baño diario como mínimo. La costumbre de tomar una ducha ya sea al levantarse o antes de irse a la cama es imprescindible para mantener el cuerpo limpio. Además, en cada caso habrá que añadir algún baño más en función de las ocupaciones del adolescente. Por ejemplo, si el chico o la chica practican algún deporte, tras el ejercicio también es recomendable tomar una ducha.

Y además es bueno prestar especial atención a estas partes del cuerpo:

- **Cabello.** El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia, por ello es recomendable que los chicos y chicas laven su cabello con champú siempre que lo tengan sucio.
- **Cara y cuello.** Es bueno que laven su cara y su cuello con agua y jabón, además de mantenerlo limpio de esa manera podrán evitar espinillas o un exceso de acné.
- **Orejas.** Es bueno también que se laven las orejas con agua y con jabón.
- **Pies.** Para evitar malos olores es imprescindible una correcta higiene de los pies. Hay que lavarlos con agua y jabón y secarlos muy bien. Además hay que cambiar de calcetines al menos todos los días y limpiar zapatos y zapatillas.
- **Boca.** El uso del cepillo de dientes tras cada comida es una buena ayuda para combatir las caries y el mal aliento. Además no hay que olvidar las visitas periódicas de revisión al dentista.
- **Genitales.** Tanto chicas como chicos deben lavar bien sus partes genitales. Es preferible no usar jabón, sobre todo en el caso de las chicas porque destruye la flora vaginal, a no ser que se trate de un jabón específico para la parte genital. También es importante secarse muy bien para combatir la aparición de infecciones.
- **Ropa.** No sólo el cuerpo, también deben cambiarse de ropa y lavar esta con frecuencia.

No solo el cuerpo

Si la higiene personal es importante, no lo es menos la higiene de la casa. Los adolescentes deben saber que la casa hay que mantenerla limpia, incluida su habitación. También deben entender que ellos deben cooperar en la limpieza y el orden de la casa con el resto de la familia.

La mala higiene en los adolescentes ¿Qué hacer?

por [Doctora Aliza](#) • 29 de mayo de 2012
Publicado en: [Niños y Adolescentes](#)



Si tu hijo(a) adolescente hace rato que está “peleado” con la ducha y la higiene personal en general, es hora de tener una conversación al respecto. Los cambios hormonales propios de la adolescencia aumentan la sudoración y si tiene una mala higiene, el mal olor no se hace esperar. Pero no es sólo una cuestión de olor, sino de salud. Sigue leyendo para que te enteres al respecto.

Luisa no soporta entrar al cuarto de su hijo de 14 años. Cada vez que abre la puerta, sale una oleada de olor que no soporta. Zapatos, medias, ropa sucia y encima de todo su hijo ha decidido que no quiere saber nada acerca de darse una ducha y, además, se niega a lavarse los dientes. “Es una vergüenza”, dice Luisa, a quien le preocupa que su hijo vaya a la escuela de esa manera, pues ella cree que eso refleja las costumbres de la casa. Aunque siempre le han inculcado una buena higiene personal y general y cuando era niño su hijo disfrutaba del baño, ella no entiende qué sucedió.

Muchas madres y padres de hijos pre adolescentes y adolescentes se enfrentan a esta situación: de repente, el asunto de ser aseados y tener una buena higiene se convierte en una batalla constante. ¿Por qué? Tal vez es difícil para los niños pasar por una transición en la que, de repente, su cuerpo ya no es el mismo. Con la pre adolescencia empiezan los cambios hormonales que significan más sudoración y olores corporales.

Por eso, apenas tus hijos empiecen la etapa pre adolescente, es necesario que les recalques la importancia del aseo personal. No solamente porque una persona que huele mal y tiene aspecto sucio puede dar una mala impresión en la escuela (lo cual causa problemas de autoestima), sino porque es un asunto de salud: quienes no llevan una buena higiene corporal son más propensos a desarrollar infecciones y otras enfermedades.

¿Por dónde puedes empezar para hacerle entender a tu hijo(a) adolescente su responsabilidad con su higiene? Habla con él o ella. Pregúntale por qué no está interesado en estar limpio(a). Hazlo con amor y comprensión. No sabes qué respuestas escucharás. Tal vez es pereza, tal vez porque siente que es la moda, o tal vez hay algún problema más de fondo como depresión.

De cualquier manera, háblale claramente de que la limpieza es salud. Aquí hacemos un recorrido sobre los puntos importantes para tener una buena higiene personal:

- **Ducharse:** Durante los años de la pubertad, bañarse diariamente es esencial. Se recomienda un jabón neutro y se debe hacer especial énfasis en las axilas, los genitales, la cara, las manos y los pies (mejor, ¡en todo el cuerpo!)
- **Cepillarse los dientes:** No hay nada más desagradable que el mal aliento. Recuérdale a tus hijos que sus dientes son para siempre y son una carta de presentación importante. Incluso, unos dientes limpios, blancos y sanos los harán más atractivos.
- **Lavarse el pelo:** aunque no lo hagan todos los días, es importante usar champú para limpiar el cabello y mantenerlo sano.
- **Usar desodorante:** como mencioné antes, las glándulas sudoríparas se activan durante esta etapa debido a los cambios hormonales. Así que usar un desodorante es esencial para alejar a las bacterias que producen el mal olor.
- **Evitar el acné:** lavarse la cara es un buen hábito que deben tener los pre adolescentes y los adolescentes para evitar el acné. Recuérdales que debe hacerlo suavemente.
- **Cambiarse de ropa diariamente:** si antes los niños podían ponerse una camiseta dos días seguidos sin dejar olor, ahora la historia es diferente. Recálcales que no hay nada mejor que empezar el día con una ducha y ropa limpia. Así también evitarán los malos olores y se sentirán bien y frescos.
- **Afeitarse y depilarse:** Cuando notes que a tu hijo le sale algo de pelo en la cara, puedes decirle que se puede afeitar e indicarle cómo, si así lo quiere. En el caso de las niñas, depilarse las piernas podría surgir como una inquietud y también puedes hablarles de las opciones que hay: cremas, cera o cuchilla de afeitar. Discute con ella la mejor opción para su piel y sus necesidades.

Si tu hija adolescente ya tuvo su primera menstruación, la higiene es indispensable. Cambiarse las toallas femeninas o el tampón con frecuencia las hará sentirse frescas y evitará los malos olores y, en el caso de los tampones, problemas de salud si se dejan adentro por mucho tiempo.

Como la adolescencia es una etapa de reafirmación y de descubrimiento personal, además de ser el momento en el que empiezan las relaciones con el sexo opuesto, tu hijo(a), te aseguro, no va a querer oler mal, tener mal aliento, sufrir de acné, etc., pues puede sentir el rechazo de los amigos y los miembros del sexo opuesto. Si el argumento de que es por su salud que es necesario estar limpios no te funciona, apúntale a que así se verá más atractivo(a).

Imagen © iStockphoto.com / Kim Gunkel

¿Te avergüenza tu olor corporal?

por [Doctora Aliza](#) • 09 de julio de 2013

Publicado en: [Niños y Adolescentes](#), [Vida Saludable](#)



Es normal que durante la adolescencia, todas las hormonas del cuerpo se despierten y las glándulas sudoríparas se vuelvan más activas. Eso explica que sudes más y que tu olor sea fuerte y pueda causarte vergüenza. Aquí te cuento qué puedes hacer para que combates el olor corporal tan común en la pubertad.

Luis va todos los días al gimnasio porque a sus 17 años, le encanta estar activo y en forma. Pero desde hace unos días no ha querido regresar porque los administradores del gimnasio le dijeron que habían recibido quejas porque su olor corporal es muy fuerte y debe hacer algo al respecto. Luis se muere de la vergüenza, pero al mismo tiempo piensa que sudar es normal, especialmente en un gimnasio. De todas maneras, está muy acomplejado con su olor a sudor y no sabe qué hacer al respecto.

Para tranquilizar a Luis y a todos los adolescentes, en especial a los varones, que se sienten avergonzados por su olor corporal, tengo que decirles que el sudar no es malo y que además, el olor es normal. Recuerda que el sudar es producto del mecanismo de enfriamiento que tiene el cuerpo para refrescarse cuando hace mucho calor: ya sea en el verano, cuando haces ejercicio o cuando tienes fiebre.

Durante la adolescencia o la pubertad, el sudor es algo muy frecuente. Ya sea cuando haces ejercicio, si tienes calor o simplemente si estás nervioso(a) porque tienes que hablar delante de toda tu clase o quieres sacar a bailar a la chica que te gusta.

Esto sucede porque las glándulas sudoríparas se activan en especial en las axilas, los genitales, las manos y los pies. No es coincidencia que sea, precisamente de esas áreas de donde emane el olor que puede avergonzarte, y que no hayas encontrado un desodorante apropiado o que incluso tus zapatos apesten.

Además de la activación de las glándulas sudoríparas, los cambios hormonales que se presentan en la adolescencia causan que el sudor tome un olor fuerte. En realidad, el sudor por sí mismo carece de olor. [La razón por la que huele](#) es que entra en contacto con bacterias que se encuentran en la piel, las cuales encuentran el terreno perfecto en el sudor para crecer y multiplicarse. Aunque suene desagradable, ¡ésa es la razón!