

Ducharte con el agua tan caliente, el peor hábito para tu salud

Combatir las inclemencias meteorológicas con duchas de agua caliente daña nuestra piel provocando trastornos y envejecimiento precoz; incluso puede causar un paro cardíaco. Sigue estos pasos para prepararte de cara al frío.

El otoño es la estación del año perfecta para ayudar a nuestra piel a renovarse tras todos los excesos sufridos durante los meses de calor y adaptarse al frío. Durante los meses de octubre y noviembre las temperaturas moderadas permiten que la piel no se sienta tan agredida, pero es importante ir adecuando nuestros hábitos para sentirse bien y adaptarse a los nuevos horarios, con menos horas de descanso, porque el cambio anímico experimentado por la intensidad del trabajo o de los estudios pueden pasar factura al cuerpo.



Y darse una ducha caliente es una de las primeras medidas que tomamos para entrar en calor cuando el frío aprieta y los ánimos decaen. Pero ducharse con agua muy caliente puede perjudicar tu salud (ahora te explico por qué), y está destrozando tu piel.

Si abusas del agua caliente...

Además de acelerar el envejecimiento de la piel y empeorar los síntomas de dermatitis al resecar la dermis, exponer tu piel a altas temperaturas es malo para la circulación sanguínea ya que provoca hinchazón, flacidez y favorece la aparición de varices.

Si la tomamos después de comer o cenar, una ducha caliente puede ralentizar la digestión, y si padecemos algún tipo de problema circulatorio, puede influir sobre el retorno venoso.

Pero el problema se complica sobre todo al salir de la ducha, rodeados de vapor caliente, y enfrentarnos a la temperatura ambiente. El cambio súbito puede provocar una caída brusca de la presión arterial y desatar arritmias cardíacas porque el sistema circulatorio se ve en la necesidad de gestionar temperaturas muy altas, dilatándose los vasos sanguíneos.

Esto traería como consecuencia un desmayo o en casos más graves un infarto o una mala irrigación cerebral o del músculo cardíaco tal y como ha explicado "Cuando la persona se baña con agua caliente tiende a ponerse rojo porque los vasos sanguíneos se dilatan, aumentan en volumen y eso hace que la sangre que debería llegar a todas las partes del cuerpo, llega con muy poca presión ocasionando algún desmayo",

Las personas mayores de 40 años son las más propensas a sufrir daños por bañarse con agua caliente, y es en invierno cuando las probabilidades se incrementan en general. Así que aunque el intenso frío invita a tomar una ducha con agua caliente, excedernos provocaría la pérdida de la conciencia y el consiguiente infarto.

¿Cuál es la temperatura ideal?

Lo ideal es el agua tibia, los dermatólogos recomiendan que el agua esté templada, a unos 30 grados, y no ducharse más de una vez al día, ya que esto aumentaría la deshidratación de la piel al despojarla de sus aceites naturales y dejarla más vulnerable a los agresores y contaminantes naturales.

"El agua templada es la mejor opción, porque no reseca la dermis", aconseja la doctora Elena de las Heras, dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Se considera agua templada alrededor de los 30 °C. En torno a 24 °C es fresca; y caliente, a partir de los 38 °C.

Además, una investigación publicada en 2016 en 'PLoS One' asegura que

terminar la ducha de la mañana con un chorro de agua fría es muy beneficioso. No solo nos proporciona un chute de energía sino que parece inmunizarnos frente a los resfriados y enfermedades comunes. Así se extrae del estudio que contó con 3.000 participantes que habían tomado duchas calientes que concluían con un toque de agua fría; un 29 por ciento tuvo menos de días de baja por enfermedad.

“Por eso, si queremos relajarnos tomando un baño caliente debemos ser precavidos y asegurarnos de que la temperatura del agua no es demasiado alta (a unos 30 °C), evitar la inmersión repentina, no prolongar la exposición al agua muy caliente (si se resiste a templarla) durante más de 10 minutos y mantenernos bien hidratados, dando sorbitos a una botella que hayamos dejado a nuestro lado”, advierte el cardiólogo Curtis Rimmerman en un artículo publicado en Cleveland Clinic en 2014.

5 claves para cuidar tu piel

Para que este y otros hábitos diarios no afecten a la salud de la piel, hemos hablado con Reme Navarro, farmacéutica y co-fundadora de Mifarma, quien nos ha resumido en estos cinco pasos cómo debería ser la rutina diaria de los próximos meses.

1. Duchas cortas y sin exceso de jabón. Permanecer mucho tiempo bajo el agua caliente puede resultar relajante, pero perjudica a nuestra piel, ya que pierde la capa protectora y hace que luzca un aspecto deshidratado. “Las duchas deben ser cortas y con agua templada, y aplicarse el jabón solo en zonas íntimas y las axilas, sin abusar demasiado para que no se resientan”, asegura Reme. También es recomendable la aplicación de una crema hidratante cuando la piel todavía está húmeda, insistiendo en brazos y piernas, las zonas más expuestas al frío.
2. Exfoliar el cuerpo (con regularidad). Los agentes externos como el clima producen la acumulación de células muertas en la piel, que no ayudan si queremos mantener la piel sana y cuidada. Es necesaria una rutina de exfoliación corporal al menos una vez por semana, con un exfoliante suave que no irrite la piel. “Debe contener ingredientes nutritivos, como el aceite de oliva o la vitamina E, y tener una textura

preferiblemente cremosa y suave que se transforme en líquida al contacto con el agua”, recomienda Reme.

3. Cambiar el limpiador facial. Durante los meses de otoño la piel ya no suda tanto como en verano, por lo que se puede recurrir a un tónico con menos sustancias químicas y más remedios naturales. Por ejemplo, las aguas micelares pueden ser una buena opción, ya que se sienten ligeras sobre la piel. Navarro también recomienda “exfoliar la piel antes de añadir algún cosmético para eliminar de la cara las pieles muertas que se han acumulado en el rostro”. Aprovechando que la piel está menos grasa, es el momento perfecto para usar sérums, aceites y cosméticos con probióticos que ayuden a conservar la luminosidad de la piel y dotan al rostro de un efecto radiante.
4. Hidratación adecuada. Además del cuidado a nivel externo, es fundamental beber mucha agua para mantener la piel hidratada. La cantidad recomendada es de ocho vasos de agua al día, aunque se puede combinar con infusiones herbales como el té verde, la manzanilla o el té blanco. Así mismo, es aconsejable evitar el consumo de cafeína y alcohol, ya que pueden tener un efecto deshidratante.
5. Protección contra el viento, el frío y rayos UV. El sol, el viento y el frío son factores que pueden provocar piel seca. Los rayos solares son nocivos durante todo el año, por lo que al pasear o practicar deporte al aire libre quedamos expuestos a su radiación. La co-fundadora de Mifarma recomienda “una crema hidratante facial con un factor de protección solar adecuada para cada tipo de piel, así como prendas de ropa adecuadas que protejan del frío y el viento”.

Todos estos cuidados deben ser acompañados de una alimentación sana, que ayude a mantener la energía durante todo el otoño, afrontar la rutina y prepararnos para el frío.

¿Sabías que bañarse con agua caliente puede perjudicar tu salud, dañar tu

piel y arruinar tu cabello?

Fuente: vida-estilo.