

¡QUÉ

Por más que usemos desodorante y nuestra higiene sea impecable, nadie se libra del sudor, esa olorosa secreción. Sin embargo, tiene una función fundamental: regular la temperatura corporal.

SUDOR!



Seguramente habrás notado que en un ambiente muy caliente, en la superficie de tu piel se forman gotas de sudor; o que tu cuerpo responde sudando cuando tienes fiebre.

Esta reacción del organismo es natural, pero como produce mal olor, la mayoría de nosotros la rechazamos y procuramos usar productos que nos mantienen limpios y secos.

“El sudor es una secreción corporal compuesta, principalmente, de agua, ácido láctico, glucosa, urea y minerales”, explica la doctora Zamira Faride Barragán Estudillo, médica adscrita a la Clínica de Oncodermatología de la UNAM.

“Sudamos como un mecanismo fisiológico para responder a una regulación de la temperatura corporal ante un estímulo interno, como hacer ejercicio o tener fiebre, o uno externo, como estar en una playa calurosa o en un sauna.

“En estas condiciones, las glándulas sudoríparas liberan este líquido a la superficie de la piel. Ahí se evapora y al hacerlo ayuda a que el cuerpo se enfríe. La función del sudor es regular la temperatura corporal.

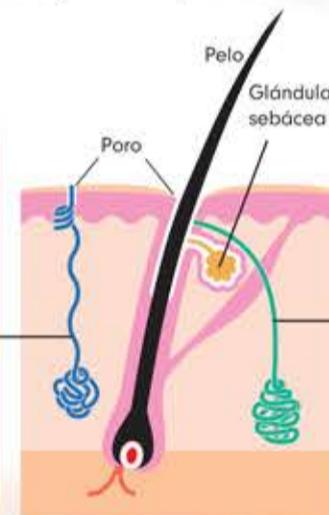
“Si bien el calor es la causa principal por la que sudamos, hay otros desencadenantes como estrés, miedo y dolor. Cuando los experimentamos, en nuestro cuerpo se liberan neurotransmisores llamados catecolaminas, como la adrenalina, que también estimulan el sudor”, agrega la especialista.

¿Quiénes son las responsables?

Las estructuras encargadas de producir el sudor son las glándulas sudoríparas. Hay de dos tipos: las ecrinas y las apocrinas.

Las **ecrinas** se encuentran en todo el cuerpo, pero en mayor medida en la frente, palmas de las manos y plantas de los pies.

Están cerca de la superficie de la piel y descargan el sudor a través de pequeños poros. Ellas secretan la mayor cantidad de líquido.



Las **apocrinas** se encuentran principalmente en las axilas, los pezones y la zona del perineo donde están los órganos sexuales. Estas glándulas son las responsables de la mayor parte del sudor oloroso. Se ubican cerca de los folículos pilosos y su secreción, unida a la de las glándulas sebáceas, recubre el pelo de una sustancia oleosa.

¿Por qué huele mal?

Por sí mismo, el sudor secretado por las glándulas apocrinas no tiene un olor característico, pero cuando las bacterias presentes en la superficie de la piel de estas zonas alteran los compuestos del sudor, generan el conocido mal olor. Los microorganismos convierten las secreciones de estas glándulas en ácidos grasos y compuestos volátiles de azufre que tienen un aroma acre y pueden ser fácilmente detectados por la nariz humana.

¿Hay feromonas en el sudor?

Algunos estudios científicos indican que el sudor oloroso podría estar relacionado con mensajes químicos capaces de producir reacciones en otros humanos. Sin embargo, aún no se ha aislado ninguna sustancia, molécula o compuesto que pueda considerarse una feromona humana. Las feromonas sólo se han identificado en insectos.

¡No quiero sudar tanto!

A veces olvidamos que el sudor es un elemento natural de nuestra biología y sentimos rechazo hacia quien presenta el olor sui generis de esta secreción.

El sudor muy abundante (hiperhidrosis) o particularmente oloroso (bromohidrosis) puede afectar la autoestima de las personas que lo padecen y orillarlas a reducir sus interacciones sociales. La buena noticia es que existe tratamiento para estas condiciones. Es recomendable acudir con un dermatólogo para que haga una valoración detallada.