



L. Rodríguez Molinero. Pediatra Acreditado en Medicina de la Adolescencia por la AEP. Hospital Campo Grande. Valladolid.

“Últimamente mi hijo huele fatal”

Los olores corporales son uno de los signos del comportamiento social humano que más atrae o que más rechazo produce. Oler es una respuesta de nuestro olfato a estímulos ambientales gaseosos, los olores.

El olfato es el menos desarrollado de los sentidos y está relacionado con la parte más primitiva del cerebro (paleoencéfalo), y por tanto muy relacionado con las respuestas primarias. De la nariz, unas células nerviosas llegan a la corteza temporal que reconoce los olores. Estos estímulos forman parte de la memoria y de las emociones, por lo que los olores se relacionan subjetivamente con nuestras experiencias vitales. Se conocen muchos genes capaces de estimular la presencia de receptores sensoriales a sustancias volátiles, muchas de ellas agradables y atractivas.

El cuerpo humano en sí mismo no huele; son las secreciones que produce a partir de diversas glándulas, ecrinas, apocrinas y sebáceas, las que producen olor.

Las glándulas ecrinas producen el sudor. Están distribuidas por todo el cuerpo, con predominio en las manos, los pies, la frente y espalda. El sudor contiene mayoritariamente agua, sodio y cantidades variables de amoníaco y urea.

Las apocrinas forman parte del folículo piloso y producen sebo (triglicéridos, ácidos grasos libres, cera etc.). Son responsables del llamado manto ácido de la piel. Están distribuidas en la axila y el pubis.

Las glándulas sebáceas también forman parte del folículo piloso y producen sebo. El sebo junto al sudor forman el manto ácido de la piel, que nos defiende de infecciones y facilita la termorregulación corporal. Tanto las sebáceas como las apocrinas están influidas por las secreciones hormonales de la pubertad y son las responsables del olor característico a esta edad. El sudor en sí mismo no huele. Son las secreciones grasas las que en contacto con las bacterias de la piel, se degradan en sustancias volátiles capaces de impregnar las células olfatorias de forma desagradable.

La sudoración es un mecanismo que regula la temperatura corporal a través de la pérdida de calor por evaporación. No solamente producen sudoración el ejercicio físico o la temperatura ambiental excesiva, sino también la tensión emocional, el estrés y la ansiedad.

Es a partir del inicio de la pubertad (por influencias hormonales) cuando se desencadena la actividad de las glándulas apocrinas y sebáceas. Por lo tanto, aumenta la producción de sustancias que en presencia de las bacterias de la piel dará lugar al aumento de olores corporales, que con frecuencia son motivo de quejas familiares y sociales. No hay que olvidar que algunos alimentos pueden influir en el olor del sudor. Esto es lo que a los padres les llama la atención y es el motivo por el que consultan, casi siempre aprovechando las revisiones o las consultas por otras contingencias. En la práctica no todos los adolescentes tienen este problema, porque ni la cantidad de sudor ni la calidad son iguales en todos ellos.

En ocasiones, los padres se sorprenden de que sus hijos no se den cuenta de sus olores. El cuerpo ha desarrollado la denominada “fatiga olfatoria”: cuando se está permanentemente en contacto con el mismo estímulo olfativo, se deja de percibir olor.

¿Qué hacer en esta situación?

Es en la familia donde se aprenden hábitos, rutinas, costumbres y valores, y por tanto, de forma natural es en este ambiente donde se deben corregir estos problemas y prevenir las consecuencias sociales que puedan tener. Consecuencias, por otra parte, importantes para lo que podemos llamar “éxito social”. La buena comunicación y la tolerancia familiar son las claves para hablar con respeto y suavidad de estos temas. Es importante no herir la sensibilidad de los jóvenes, que es muy elevada.

Si se comprende cómo se produce el mal olor, se puede saber cómo se puede corregir, pero lo primero que hay que saber es que sudar es un proceso natural y necesario, por lo que evitar a ultranza la sudoración no es conveniente. Todos los adolescentes quieren tener una presencia grata, y estar libres de olores que pueden dificultar las relaciones sociales que tantas gratificaciones les producen. Algunos consejos simples:

- Mantener una buena higiene de la piel mediante lavados y duchas tan frecuentes como se precise, sobre todo cuando se suda en exceso. Facilitar la limpieza en zonas corporales donde se pueden localizar descamaciones, como pliegues y zonas interdigitales. Usar talco en esas áreas.
- Lavar la ropa con regularidad y en profundidad, eliminando las bacterias. Cambiar regularmente la ropa interior.
- Llevar una dieta donde predominen los vegetales y restringir las bebidas de cola, café y otras que estimulan la producción del sebo de las glándulas apocrinas. Evitar el sobrepeso.
- Prescindir de calzados cerrados que dificulten la transpiración.
- Usar desodorantes comerciales, que neutralizan los olores, y antitranspirantes, que restringen la producción de sudor. No está demostrado que el uso regular tenga que ver con ciertos tipos de tumores. No dejarse seducir por la publicidad, que en muchos casos puede ser engañosa o al menos confusa y ambigua. No todo el mundo tiene que usar estos productos.
- En algunos casos de abundancia de vello axilar, estaría indicada una depilación.

Si a pesar de estas medidas, el mal olor corporal persiste, no hay que olvidar que en ocasiones, raras, la hiperproducción sudoral (hiperhidrosis) puede tener relación con enfermedades que exigen una consulta y estudio más detallado. Existen otros tratamientos más sofisticados para situaciones graves, pero que son poco frecuentes.

Bibliografía

- 1.- Bromhidrosis - Wikipedia, la enciclopedia libre
<https://es.wikipedia.org/wiki/Bromhidrosis>
- 2.- El mal olor tiene nombre y solución: Bromhidrosis - Agencia EFE Salud
<https://www.efesalud.com › Enfermedades>