

- Tomar una dieta balanceada y beber bastante agua. La comida puede afectar la forma de oler. El consumo de frutas y vegetales hará que el olor sea menor. Tomar bastante agua (alrededor de ocho vasos) mantiene las glándulas ecrinas activas para diluir el olor.
- Lavarse todos los días con jabón antibacterial como Dial® o Lever 2000®. Estos jabones reducen la cantidad de bacterias que viven en la piel, así no hay tanto desperdicio mal oliente.
- Lavar la ropa regularmente. La misma bacteria de la piel también puede vivir en la ropa sudorosa y puede mantener el olor vivo.
- Usar desodorantes o antitranspirantes. Los desodorantes cubren olores malos con olores buenos, y los antitranspirantes impiden temporalmente que la bacteria se introduzca en las glándulas, para no sudar tanto.
- Usar polvo de talco o de harina de maíz después de la ducha. Estos productos absorben el sudor para mantener la piel más seca, y previenen el crecimiento de la bacteria.
- Bajar el consumo de cafeína. La cola, el café, el té, chocolate y otras comidas y bebidas con cafeína hacen que las glándulas apocrinas se vuelvan más activas.
- Mantenerse en lugares poco húmedos y calurosos para evitar sudar.
- Depilarse las axilas para que la temperatura en las axilas sea menor y así disminuir la sudoración de las axilas y al mismo tiempo evitar que las bacterias se acumulen en el bello.
- Lavarse inmediatamente después de hacer ejercicio para no acumular el mal olor corporal.
- En estaciones del año más calurosas procurar llevar ropas transpirables y frescas, esta solución se puede aplicar también a días calurosos.
- No abusar de desodorantes y en especial de los antitranspirantes ya que disminuyen mucho el número de bacterias en las axilas que son necesarias.
- Evitar utilizar la ropa más de una vez, para no tener q soportar olores fuertes y el traspaso de unidades formadoras de colonias.
- Sobre todo en épocas como la pubertad y la adolescencia cumplir con ciertos hábitos como: una mayor higiene personal, la utilización de desodorantes y

antitranspirantes, beber líquidos y una limpieza más periódica de la ropa que se utiliza.

- Procurar situaciones estresantes, conflictivas y vergonzosas para evitar una sudoración profusa.