

El sudor es un líquido compuesto por agua, sales minerales y toxinas producido por las glándulas sudoríparas. El calor que se genera en las vísceras y músculos es transferido a la circulación y debe ser eliminado a través de alguno de los mecanismos disipadores de calor, de los cuales el más importante es la sudoración. El sudor es producido generalmente como un medio de refrigeración corporal conocido como transpiración, pero también puede ser causado por una respuesta física a la excitación o el miedo, ya que estos estímulos aceleran el pulso cardíaco y causan una mayor producción de calor.

El ser humano posee entre 2 y 5 millones de glándulas exócrinas, su función es enfriar el cuerpo eliminando el calor mediante evaporación del sudor. Además, son las responsables de humedecer las superficies de nuestra piel que se encuentran en contacto. Las glándulas exocrinas desembocan en la superficie cutánea, así que cuando hace mucho calor o algún estímulo emocional, interfieren produciendo secreciones, de las cuales el 99% son a base de agua.

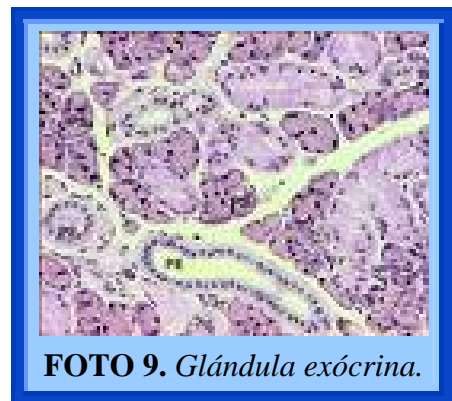


FOTO 9. *Glándula exócrina.*



FOTO 10. *Glándula sudorípara apocrina.*

Las glándulas sudoríparas apocrinas, se encuentran en las axilas, el pubis, las aureolas mamarias, el área genital y el cuero cabelludo. Están localizadas en la grasa que está debajo de la piel y desembocan en los folículos pilos sebáceos. Gran parte del sudor es secretado por estas glándulas, mejor conocidas como sudoríparas.

Tanto una alta actividad muscular como el estrés, generan una sudoración profusa que, en las zonas de pliegue como: axilas, ingles, los pliegues de los glúteos, pliegues interdigitales, etc; el calor y la humedad convierten en verdaderos paraísos tropicales para la proliferación de bacterias y hongos. La abundancia de estos gérmenes agregada a la secreción de las glándulas sebáceas, produce un olor desagradable que en ocasiones provoca gran preocupación para el que lo sufre, hablamos de la bromhidrosis.

Por extraño que parezca el sudor no huele. Las culpables

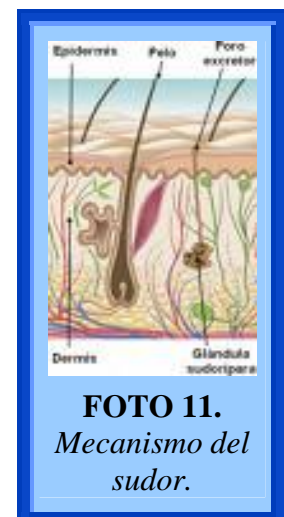


FOTO 11.
Mecanismo del sudor.



de ese desagradable olor que acompaña al sudor son las incontables bacterias de la flora bacteriana. Es cuando el sudor llega a la piel cuando huele, en el contacto con las bacterias que se encuentran en la piel.

La raza influye en cuanto a sudor se refiere. Los habitantes de zonas extremadamente calurosas se han adaptado genéticamente a estos climas desde épocas inmemoriales, por lo que su cabello rizado y su piel tostada hace que el sudor se mantenga más tiempo y

también su efecto refrescante.

Estamos acostumbrados a despreciar el sudor, a evitar a toda costa nuestro propio olor: tenemos una gran cantidad de desodorantes y antitranspirantes para evitar la sudoración. Sin embargo, tratar todo el tiempo de inhibir algo tan natural y necesario como el sudor no es bueno para nuestra salud. Es más, el sudor trae algunas ventajas:

- a) La limpieza y la purificación de las enfermedades siempre han sido relacionadas con el sudor. Con la finalidad de sudar se han creado muchas opciones, que incluso se han vinculado con rituales como baños de vapor, saunas y temascales.
- b) Se ha descubierto además que el sudor no sólo expulsa toxinas del organismo sino que además lo protege de infecciones, gracias a las proteínas demicidinas que segregan las glándulas sudoríferas que son capaces de exterminar microbios.
- c) La acidez y la sal del sudor ayuda a la demicidina a aniquilar bacterias e incluso hongos.

Normalmente sudamos algo más de un litro al día en condiciones de reposo, que aumenta hasta un litro por hora si realizamos algún ejercicio. Sin embargo, esta cantidad no es estable a lo largo de la vida, ya que los niños y los ancianos sudan menos que los adultos. La razón hay que hallarla en el grado de madurez de fibras del sistema nervioso simpático, que regula las funciones automáticas como la sudoración. Lo que ocurre es que no están suficientemente



desarrolladas en la infancia y se van perdiendo a medida que se envejece. Además, factores externos como la temperatura ambiente y la humedad también influyen.