



GUÍA PRÁCTICA · CUIDADO PERSONAL

Higiene diaria **sin complicarte**

Ducha, axilas, dientes, manos, afeitado y ropa.

Una rutina corta que se sostiene todos los días, **sin productos de más ni mitos de por medio.**

2 min

de cepillado de dientes, mañana y noche

40–60 s

dura un lavado de manos bien hecho, según la OMS

3–4 meses

para cambiar el cepillo, o antes si las cerdas se abren

01	Tu rutina diaria	Cinco pasos, de la ducha a los zapatos
02	Problemas frecuentes	Por qué pasan, qué ayuda y cuándo consultar
03	Lo que funciona y lo que no	Y los mitos que conviene soltar
04	Precauciones	Piel irritada, alergias, niños y especialistas
05	Preguntas frecuentes	Desodorante, adolescentes, jabón, afeitado y más
06	Y si te queda una duda	Cómo seguimos

No hace falta un estante lleno de productos. Hace falta hacer lo básico bien, todos los días.

1

Ducha corta, con agua tibia

Una al día suele bastar, y otra rápida si sudaste mucho. El agua muy caliente y las duchas largas resecan la piel. Pon el jabón donde más se suda: axilas, ingles y pies. Al salir, sécate bien los pliegues y entre los dedos de los pies.

2

Axilas limpias y secas, y recién el desodorante

Sobre piel húmeda el producto no se adhiere y dura menos. Dos o tres pasadas bastan: más cantidad no protege más y marca la ropa. Espera un minuto antes de vestirse. Si te vas a pasar a uno sin aluminio, mira la página 7.

3

Dientes: dos minutos, mañana y noche

Cepillo de cerdas suaves, movimientos cortos y sin apretar, sin olvidar la cara interna de los dientes ni la lengua. Una vez al día, hilo dental entre todos los dientes. Y una visita al dentista cada seis meses, o con la frecuencia que él te indique.

4

Manos: bien lavadas en los momentos que importan

Antes de comer o cocinar, después del baño y al llegar de la calle. Moja, pon jabón y frota palmas, dorsos, entre los dedos, el dorso de los dedos, los pulgares y las yemas. Enjuaga y seca bien. Todo el proceso, según la OMS, toma de 40 a 60 segundos.

5

Ropa limpia y calzado seco

Ropa interior y medias, limpias cada día. Si puedes, alterna zapatos para que cada par se airee antes de volver a usarlo. Y las toallas, bien secas entre uso y uso, y a la lavadora con frecuencia: una toalla húmeda es la que huele.

Casi todo tiene una explicación sencilla. La última columna es la que no conviene saltarse.

PROBLEMA	POR QUÉ PASA	QUÉ AYUDA	CUÁNDO CONSULTAR
Olor en las axilas	El sudor casi no huele: el olor aparece cuando las bacterias de la piel lo descomponen.	Ducha diaria, axila bien seca, desodorante y ropa limpia.	Si el olor cambia de golpe sin motivo claro: médico.
Sudor que empapa la ropa	Calor, nervios o esfuerzo. Si pasa sin motivo y a diario, puede ser sudoración excesiva (hiperhidrosis).	Antitranspirante por la noche; ropa de algodón o tejidos que respiren.	Si te limita en el día a día o sudas de noche sin razón: dermatólogo o médico.
Más olor al dejar el antitranspirante	La axila vuelve a sudar con normalidad y tarda unas semanas en acomodarse.	Paciencia, axila bien seca y volver a aplicar a media jornada si hace falta.	Si aparecen picor, ardor o ronchas: suspende el producto y consulta.
Ardor y granitos al afeitarse	Cuchilla sin filo, pasar muchas veces por el mismo sitio o afeitarse a contrapelo.	Piel húmeda, cuchilla limpia y con filo, siempre a favor del vello.	Si salen granos con pus o duelen: dermatólogo.
Vellos encarnados	El vello se curva y crece hacia dentro, sobre todo si es rizado y se afeita al ras.	No pellizcarlos; exfoliación suave; dejar crecer el vello unos días.	Si se inflaman, se repiten mucho o dejan manchas: dermatólogo.
Mal aliento	Restos de comida y placa entre los dientes y sobre la lengua.	Cepillar dientes y lengua, hilo dental a diario y tomar agua.	Si sigue pese a una buena higiene: dentista.
Encías que sangran	Placa acumulada en el borde de la encía, o un cepillado demasiado fuerte.	Cepillo suave, sin apretar, e hilo dental con cuidado.	Si sangran a menudo o te duelen: dentista.
Olor de pies	Sudor encerrado en el calzado y medias que no se cambian.	Secar entre los dedos, medias limpias cada día, alternar zapatos.	Si hay picor, piel que se pela o uñas cambiadas: médico o dermatólogo.

Lo que Sí funciona

- **Jabón común y agua.** En las manos, lo que marca la diferencia es frotar todas las zonas el tiempo suficiente, no un jabón especial.
- **Desodorante sobre piel limpia y seca.** Aplicado sobre el sudor de horas, solo disimula el olor un rato.
- **Antitranspirante de noche,** si lo usas: con la piel seca y el cuerpo en reposo se aprovecha mejor.
- **Cepillo suave, sin presión,** dos minutos, más hilo dental una vez al día.
- **Afeitarse a favor del vello,** con la piel húmeda y una cuchilla con filo.
- **Calzado que se airea** y medias limpias cada día.

Mitos que NO

- **«El sudor huele mal.»** Recién salido casi no huele: el olor aparece cuando las bacterias de la piel lo descomponen.
- **«El aluminio del antitranspirante es peligroso.»** La evidencia disponible no lo sostiene. Elegir uno sin aluminio es una preferencia personal, igual de válida que la otra.
- **«Un desodorante sin aluminio corta el sudor.»** No: actúa sobre el olor. Si quieres sudar menos, eso lo hace un antitranspirante.
- **«Cepillar fuerte limpia más.»** Limpia la técnica, no la fuerza; apretar puede retraer la encía y gastar el esmalte.
- **«El alcohol en gel reemplaza al jabón.»** Sirve si no hay un caño cerca, pero con las manos sucias o grasosas, toca agua y jabón.
- **«Con agua bien caliente se lava mejor.»** No limpia más, y sí reseca la piel.

Más productos no es más higiene. Lo que se nota es **hacer lo básico bien, todos los días**, y elegir lo que le va a tu piel.

La higiene no debería doler, picar ni arder. Si pasa, algo hay que cambiar.

Antes de empezar, esto importa

- **Piel irritada o con heridas.** No pongas desodorante sobre la piel recién afeitada, cortada o con ronchas: espera a que se calme. Si al dejar un producto la rojez sigue, consulta.
- **Alergias.** Las fragancias y algunos conservantes están entre las causas más comunes de alergia en la piel. Antes de usar un producto nuevo en la axila o la cara, prueba un poco en la cara interna del antebrazo y espera un día o dos.
- **Niños.** Que se cepillen con un adulto al lado hasta que lo hagan bien solos; cuánta pasta y cuál, que lo indique el dentista o el pediatra (la ficha de Forever Bright, por ejemplo, la recomienda desde los 6 años). Si un niño pequeño empieza a oler a sudor de adulto, coméntaselo al pediatra.
- **Cuándo ir al dermatólogo.** Sudor que empapa la ropa sin calor ni esfuerzo, sudores nocturnos sin motivo, vellos encarnados que se inflaman o dejan manchas, o una irritación que no se va.
- **Cuándo ir al dentista.** Encías que sangran a menudo, dolor o sensibilidad que no se pasa, mal aliento que no mejora con la higiene. Y, aunque todo esté bien, la revisión de cada seis meses.

Sudar de golpe junto con fiebre, pérdida de peso sin explicación, palpitaciones o dolor en el pecho no es un tema de higiene: es para el médico, y si hay dolor en el pecho, por emergencia.

¿Desodorante o antitranspirante: qué diferencia hay?

El desodorante actúa sobre el olor y deja que transpires con normalidad. El antitranspirante lleva sales de aluminio que reducen el sudor por un tiempo. Muchos del supermercado hacen las dos cosas: mira la etiqueta.

¿Cómo me paso a uno sin aluminio?

Las primeras semanas (en muchas personas, una o dos) puedes sudar y oler algo más mientras la axila se acomoda. Ducha diaria, axila seca y otra aplicación a media jornada si hace falta. Hay opciones como **Aloe Ever-Shield** (sin sales de aluminio ni alcohol, con aloe) o **ATTITUDE Sensitive Natural** (sin aluminio ni bicarbonato, si el bicarbonato te irrita).

¿Y si mi hijo adolescente empieza a oler a sudor?

Es normal: en la pubertad se activan glándulas del sudor que antes no trabajaban. Ducha diaria, desodorante en la axila seca, polo y medias limpios cada día y zapatillas que se aireen. Explícaselo sin burlas; con eso suele bastar.

¿Jabón en barra o líquido?

Los dos limpian bien. La barra dura y deja menos envase: guárdala en una jabonera que escurra. El líquido es más práctico para compartir. Por ejemplo, el **jabón de aloe y palta** en barra (rostro y cuerpo) o el **Aloe Liquid Soap** (manos, cara y cuerpo).

¿Cómo me afeito sin irritarme?

Después de la ducha, con la piel húmeda y espuma o gel. Cuchilla con filo, a favor del vello y sin pasar muchas veces por el mismo sitio. Después, una loción sin alcohol, como **Gentleman's Pride** (con aloe, romero y manzanilla).

¿Pasta con flúor o sin flúor?

Eso lo decide tu dentista, que conoce tu boca. Si usas una sin flúor, como **Forever Bright** (con aloe y propóleo), cuéntaselo en tu próxima visita.

¿Por qué me huelen los zapatos si me lavo los pies?

Es el sudor que se queda dentro del calzado. Alterna pares para que cada uno se airee, usa medias limpias y, si puedes, saca las plantillas a secar.

¿Dudas con tu caso concreto?

Cuéntanos qué te preocupa (olor, sudor, irritación al afeitarse o el paso a un desodorante sin aluminio) y te decimos qué opción te puede ir mejor y cómo usarla.

Esríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y no sustituye una consulta médica, odontológica ni nutricional. Los productos que mencionamos son cosméticos, de higiene o complementos alimenticios, no medicamentos: no curan, no tratan ni previenen enfermedades. Si tienes una condición diagnosticada, estás embarazada o en lactancia, o tomas medicación, consulta con un profesional antes de cambiar tu rutina o incorporar un producto nuevo. Ante una reacción en la piel, suspende el uso. Última revisión: octubre de 2026.