



Cuidado corporal

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano

Cuidado corporal significa cuidar de tu cuerpo de la cabeza a los pies para sentirte limpio, fresco y saludable.



¿Qué es el cuidado de nuestro cuerpo?

Higiene:

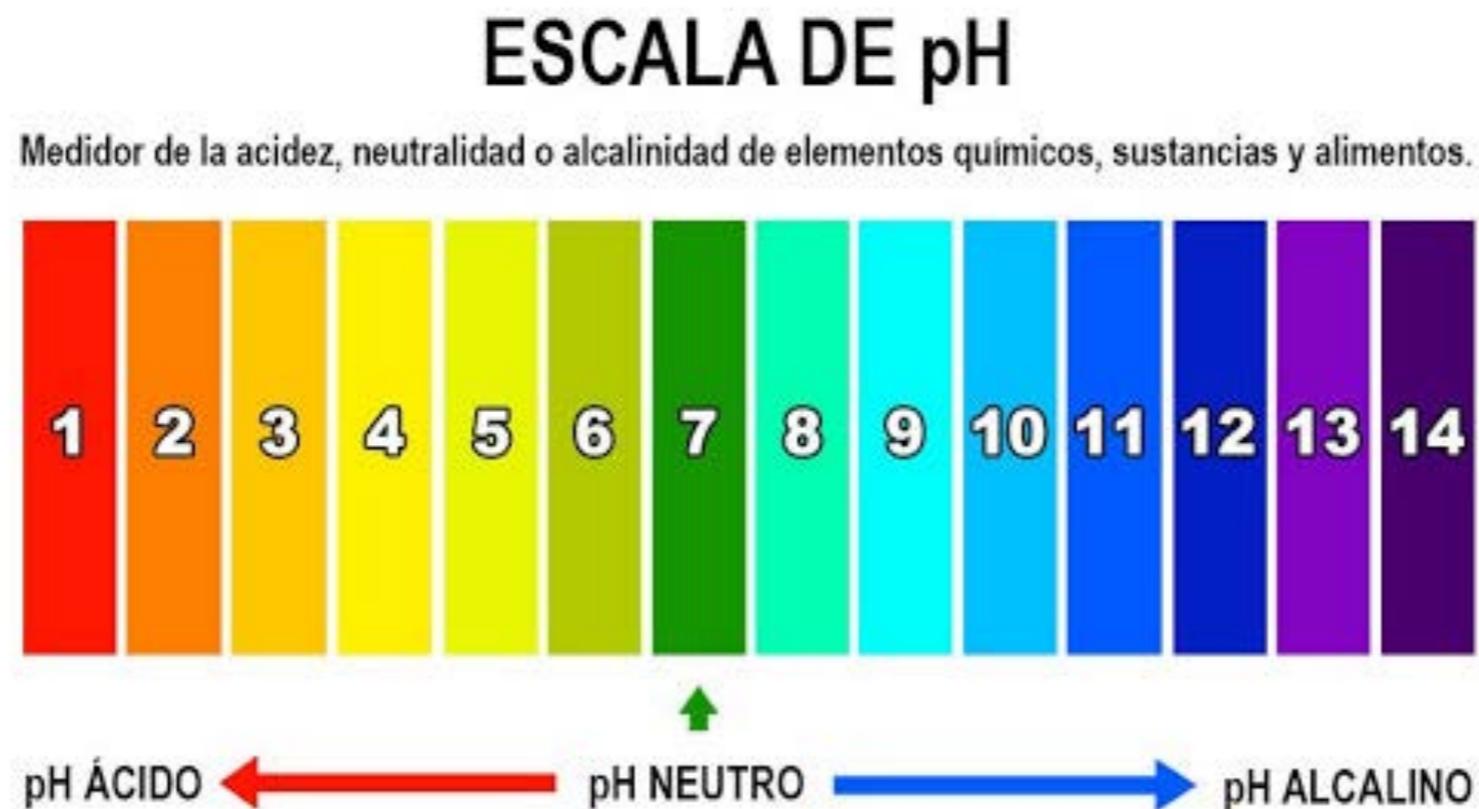
La higiene personal está constituida por el conjunto de **cuidados** que necesita nuestro **cuerpo** para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.

Es el concepto básico de aseo, limpieza y **cuidado** de nuestro **cuerpo**.



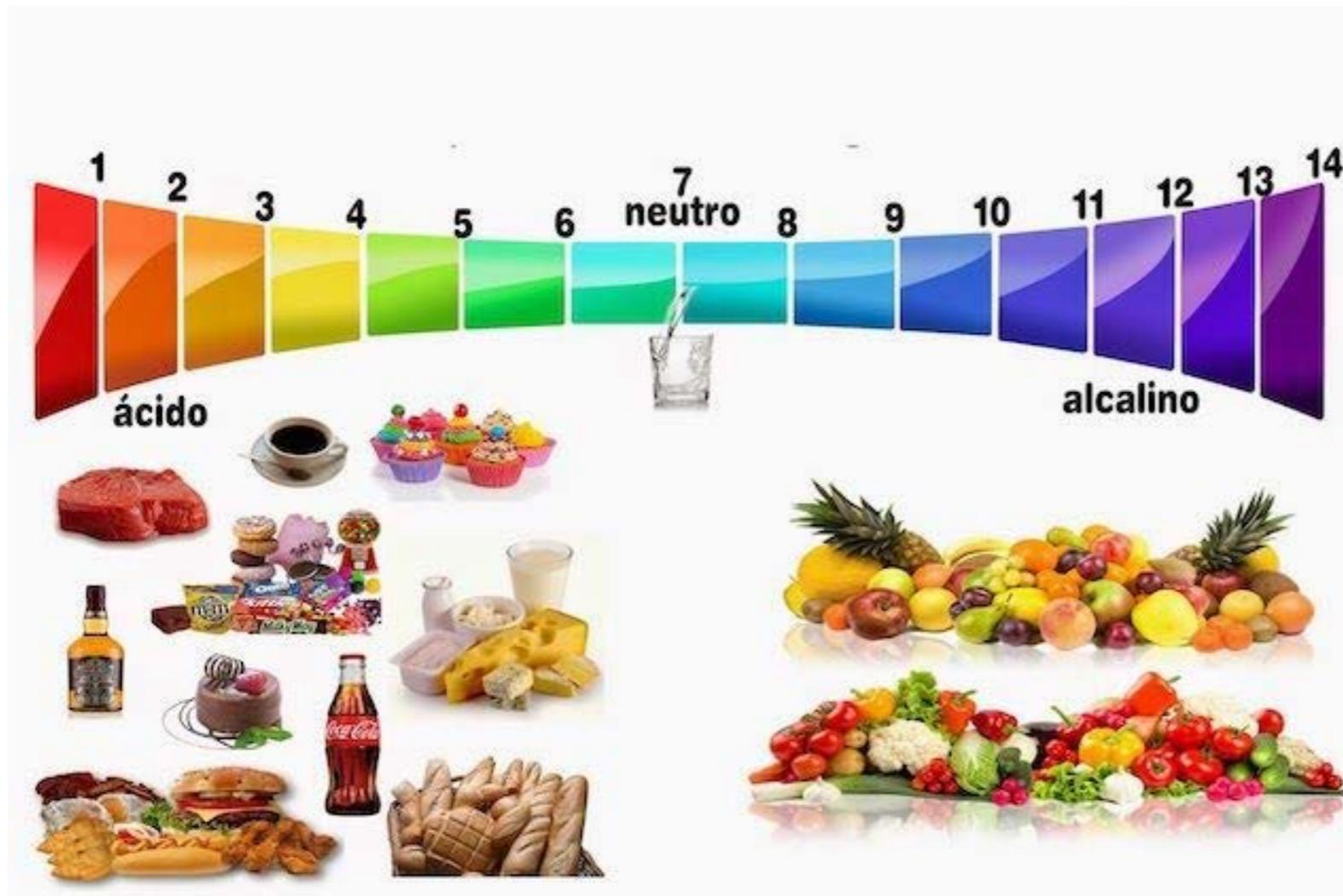
¿Qué es el PH del cuerpo?

El **pH** es una medida de la acidez o alcalinidad de una sustancia, y el del **cuerpo** se puede medir en sangre, orina o saliva. ... Como en cualquier solución, los líquidos del **cuerpo** tienen un **pH** determinado, que deberá ser ligeramente alcalino y oscilar entre 7,35 y 7,45.



Debido a que nuestra forma de vida y hábitos alimenticios están pervertidos por décadas de publicidad e intereses creados de las industrias alimentarias y otras “cargas de stress”, nuestro ph tiene tendencia a ser ácido.

El exceso de alimentos ácidos y la falta de alimentos alcalinos en nuestra dieta son clave en la tendencia del pH de nuestro sistema “Cuerpo”.



¿Cómo influyen en nuestro cuerpo los alimentos alcalinos y los alimentos ácidos?

Para que nuestras células trabajen de forma correcta y apropiada su PH debe ser ligeramente alcalino. En una persona que esté en perfecto estado de salud el PH de la sangre debe estar entre 7,35 y 7,45.



Las consecuencias de un pH ácido:

- Pérdida de energía, fatiga
- Sensibilidad e irritabilidad
- Mucosidad y congestión
- Alteraciones en el sistema digestivo y del hígado
- Cálculos renales y de vesícula
- Alergias
- Inflamación
- Artritis, osteoporosis, artrosis, reuma, gota

- Problemas respiratorios como bronquitis crónica o sinusitis.
- Cefáleas y migrañas
- Úlceras
- Endurecimiento de los tejidos
- Problemas en la piel, eczemas
- Estrés físico y mental
- Nerviosismo, irratibilidad



- Piernas cansadas y retención de líquidos
- Rampas musculares
- Defensas bajas
- Enfermedades crónicas
- Proliferación de bacterias malignas
- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Cáncer



¿Consejos para evitar un PH ácido?

- Incrementar el consumo de vegetales de hojas verdes y consumir un batido verde a diario.
- Adoptar el buen hábito de beber un vaso de agua tibia con limón en ayunas todos los días. El ácido cítrico es un gran alcalinizante a pesar de ser ácido.
- Incrementar el consumo de frutas y verduras, a ser posible los que son de hojas verdes y se consumen crudos.
- Evita el consumo de alimentos procesados y frituras.
- Evita el consumo de alimentos refinados como el azúcar y la harina.
- Incrementa el consumo de agua de alta calidad, a ser posible agua purificada.
- Opta por limpiar tu hogar con productos naturales como el bicarbonato de sodio, el limón y el vinagre.

¿Cuáles son los alimentos más alcalinos?



Los 7 Alimentos más alcalinos

1

ESPINACAS



2

COL KALE



3

PEPINO



4

BRÓCOLI



5

AGUACATE



6

APIO



7

PIMIENTO



¿Es bueno para la salud ser demasiado alcalino?

Cuando una sustancia tiene un **pH** superior a 7 es **alcalina**, y es ácida si es inferior a dicho valor. El **pH** ideal para nuestro organismo se encuentra entre 6 y 6,8. Cualquier valor superior a 6,8 se lo considera **alcalino**.

MANIFESTACIONES DE ALCALOSIS METABOLICA

- DISMINUCION EN FRECUENCIA Y PROFUNDIDAD RESPIRATORIA
- ACIDOSIS RESPIRATORIA SECUNDARIA A DISMINUCION DE LA FRECUENCIA RESPIRATORIA
- AUMENTO DEL PH URINARIO



¿Síntomas de un cuerpo muy alcalino?

- Nerviosismo extremo
- Convulsiones
- Hiperventilación
- Dolores musculares
- Somnolencia
- Hipertensión
- Hipotermia



- Edemas
- Alergias
- Calambres y tos nocturnos
- Sangre espesa y coagulación sanguínea demasiado rápida
- Trastornos menstruales
- Deposiciones secas y duras
- Engrosamiento de la piel con ardor y prurito
- Acumulación de calcio en el organismo

¿Cómo afecta a la piel el PH ácido?

Provoca mayor riesgo de sequedad, sensibilidad y deshidratación. Cuando estas condiciones suceden y la **piel** se sensibiliza, el **pH** cambia convirtiéndose en un **pH más ácido** que el normal.



Beber agua!.... El mejor remedio para evitar el PH ácido



Piel corporal vs piel facial



*Existen **diferencias** estructurales de la **piel del cuerpo** respecto a la **del rostro**: Las **diferencias** más importantes se encuentran a nivel de la **dermis** (la segunda capa de la **piel**), que en **el cuerpo** resulta ser mucho más gruesa que la de la **cara**. ... La **piel del cuerpo** está sometida a numerosas **agresiones**.*



Diferencias entre la piel del hombre vs la piel de la mujer



- **La piel del hombre es más gruesa que la piel de la mujer.** Concretamente es un 20% más gruesa y su contenido en colágeno es mayor, hecho que favorece que tenga un **aspecto más firme y compacto** que la piel femenina. En el hombre el colágeno va disminuyendo de manera constante a lo largo de los años y en la mujer este proceso comienza a darse más tarde, normalmente con la menopausia.
- **La piel del hombre es más grasa que la piel de la mujer.** La piel masculina presenta una **mayor cantidad de poros** y estos son **más grandes** que los que hay en la piel femenina porque el hombre tiene **más glándulas sebáceas activas**. **La producción de sebo es mayor** en el hombre que en la mujer, pudiendo incluso doblar la cantidad, lo que favorece la aparición de imperfecciones y acné.
- **Los signos de envejecimiento aparecen más tarde en la piel del hombre.** El paso del tiempo afecta por igual tanto a hombres como a mujeres, sin embargo los signos de la edad se hacen visibles antes en ellas que en ellos. **Los signos de envejecimiento tardan más en aparecer en la piel del hombre, pero cuando lo hacen son más intensos.** Las arrugas son más profundas y las bolsas y ojeras son más pronunciadas en los hombres que en las mujeres.

¿Qué ocurre en nuestra piel durante la menopausia?



Efectos negativos en la piel de la menopausia



- **Piel deshidratada:** La piel pierde elasticidad y se aprecia seca y con aspecto rugoso.
- **Arrugas más profundas y numerosas:** las fibras de elastina y colágeno se degradan y la piel se descuelga, generando mayor **flacidez** y la aparición de arrugas.
- **Mayor fragilidad:** La piel adelgaza y, al perder elasticidad, se lesiona más fácilmente.
- **Tono desigual:** La piel pierde **luminosidad** y frescura y el tono deja de ser uniforme, al aumentar la transparencia de la piel.
- **Más dificultad para cicatrizar.**
- **Manchas oscuras** pigmentadas que se acentúan en las zonas expuestas al sol.

Consejos para mantener la piel a partir de la menopausia



- **Hidrata por fuera:** Es fundamental utilizar cremas en la cara y el cuerpo que nos ayuden a restablecer la humedad perdida. Muchas marcas ya hacen fórmulas diseñadas para las características propias de la piel madura. Inclúyelo en tu rutina diaria.
- **Bebe dos litros de agua al día:** Hidrata la piel también por dentro.
- **Ponte protección solar a diario:** En esta época el sol es importante para nuestro cuerpo porque nos ayuda a sintetizar la vitamina D y fijar el calcio en nuestros huesos. Pero igual que el médico te recomienda unos 15 minutos de luz solar al día, evitando las horas de mayor exposición a los rayos ultravioletas (de 12 de la mañana a 4 de la tarde), tienes que utilizar siempre una protección solar adecuada a tu tipo de piel. Aunque esté nublado, las radiaciones solares dañan nuestra piel mucho más de lo que parece.
- **Olvídate de las toxinas:** Malos hábitos como el tabaco y el alcohol contribuyen a acelerar el envejecimiento de la piel. Evítalos.

- **Haz ejercicio:** La actividad física mantiene nuestro cuerpo oxigenado, mejora nuestra circulación sanguínea y limpia los poros. Además, te ayudará a contrarrestar los efectos de la temida osteoporosis.
- **Come alimentos ricos en vitaminas** A (antioxidante), C (sintetiza el colágeno) y E (combate los radicales libres). Estas vitaminas están presentes en frutas, frutos secos y verduras, entre otras fuentes.
- **No te vayas a la cama sin desmaquillarte:** Durante las horas de sueño, nuestra piel aprovecha para regenerarse y oxigenarse. Por eso es importante que cumplas los tres pasos: Limpieza, tonificación y nutrición.
- **Presta más atención a tu higiene personal:** Asegúrate que los jabones que utilizas tengan un ph neutro para evitar alergias y sequedad.

Cosas que debes saber

...Acerca de la espuma en un gel de ducha

Los **tensoactivos** o **tensioactivos** (también llamados **surfactantes**) son sustancias que influyen por medio de la tensión superficial en la superficie de contacto entre dos fases (dos líquidos insolubles uno en otro).

Cuando se utilizan en la tecnología doméstica se les denomina emulsionantes; esto es, sustancias que permiten conseguir o mantener una emulsión.



Los geles de ducha y champús sin espuma son igual de eficaces

- Cuando utilizamos un **gel de ducha o un champú**, esperamos que al emulsionar resulte una espuma abundante y cremosa. Pero no siempre la obtenemos: hay productos que hacen más y otros que hacen menos. Pero en realidad la espuma no tiene ninguna propiedad cosmética.
- Esas **burbujas de espuma** que tanto nos gustan se producen según la cantidad de **ingredientes tensoactivos** que las mantienen antes de que hagan pop y desaparezcan. Pero no hidratan ni nutren ni nada parecido. Es sólo una propiedad sensorial.
- ¿Qué ocurre cuando cojes espuma y te la echas en el escote? Nada. Tarde o temprano acaba desapareciendo.

No juzgues la eficacia de un producto de higiene por su espuma.



¿Por qué el jabón no hace la misma espuma?

- Resulta que el hecho de que un jabón haga más o menos espuma, o limpie más o menos según el agua que utilicemos, es debido a las micelas y a la **dureza del agua**.
- En zonas con aguas muy duras, los jabones formarán menos espuma y lavarán menos.
- Técnicamente no es que laven menos, sino que necesitaremos más cantidad de jabón, ya que muchas de sus moléculas estarán asociándose con el calcio y el magnesio, y no serán capaces de formar micelas y atrapar la suciedad.



Agua dura Se conoce como agua dura aquella que contiene un alto nivel de minerales, concretamente de sales de magnesio y calcio. Este tipo de aguas suelen ser las subterráneas en suelos calcáreos, que elevan los niveles de cal y magnesio, entre otros.



Gracias

