



http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/sweat_esp.html

El sudor desempeña un papel importante en el organismo porque nos ayuda a mantener la temperatura corporal enfriándonos. Cuando tenemos calor y sudamos, la humedad se evapora y nos enfría un poco. Pero no sudamos solamente cuando tenemos calor. También es normal sudar cuando estamos nerviosos porque las emociones pueden repercutir sobre las glándulas sudoríparas.

Sudar forma parte de la [pubertad](#). Cuando nuestros cuerpos empiezan a experimentar cambios, nuestros aproximadamente tres millones de glándulas sudoríparas se vuelven más activas. Esto es especialmente aplicable a las glándulas de las axilas, las ingles, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Cuando el sudor entra en contacto con las bacterias que hay sobre la piel, puede producir olor, el cual es más fuerte en unas personas que en otras.

Entonces ¿cómo puedes plantarle cara al sudor? Báñate o dúchate a diario. Si te preocupa el olor, utiliza un desodorante o un desodorante con antitranspirante (el desodorante enmascara el olor, mientras que el desodorante combinado con un antitranspirante impide sudar).

También te puede ayudar llevar ropa fabricada con fibras naturales, como el algodón o el lino, sobre todo en verano. Unas almohadillas denominadas protectores axilares pueden ayudar a absorber el sudor e impedir que se te formen esas embarazosas manchas de sudor en las axilas. Los protectores axilares se colocan debajo de la ropa en la zona de las axilas para que absorban el sudor. Se pueden comprar en la sección de lencería de los grandes almacenes y en algunas tiendas de deporte especializadas. Algunos jóvenes tienen una camiseta de recambio en la taquilla de su centro de enseñanza para poder cambiarse de ropa si sudan.

Si te sigue preocupando lo mucho que sudas, habla con tu [médico](#). A veces sudar mucho puede ser un signo de un problema médico. Hoy en día, se pueden adquirir antitranspirantes más fuertes con receta médica; tal vez tu médico considere que te convendría utilizar uno de esos productos.