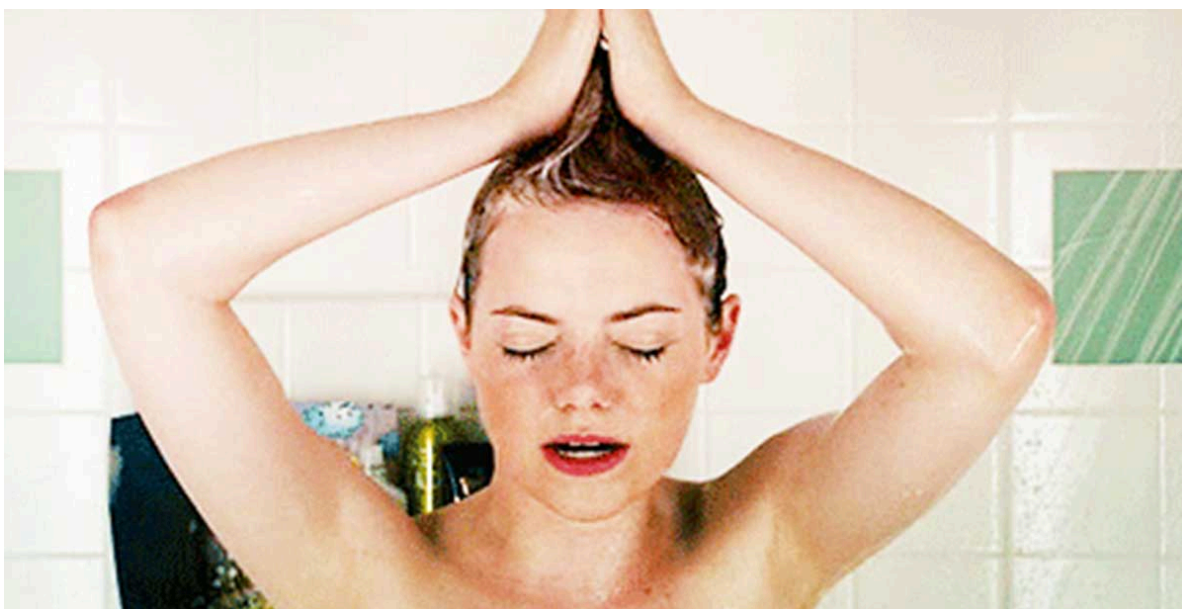
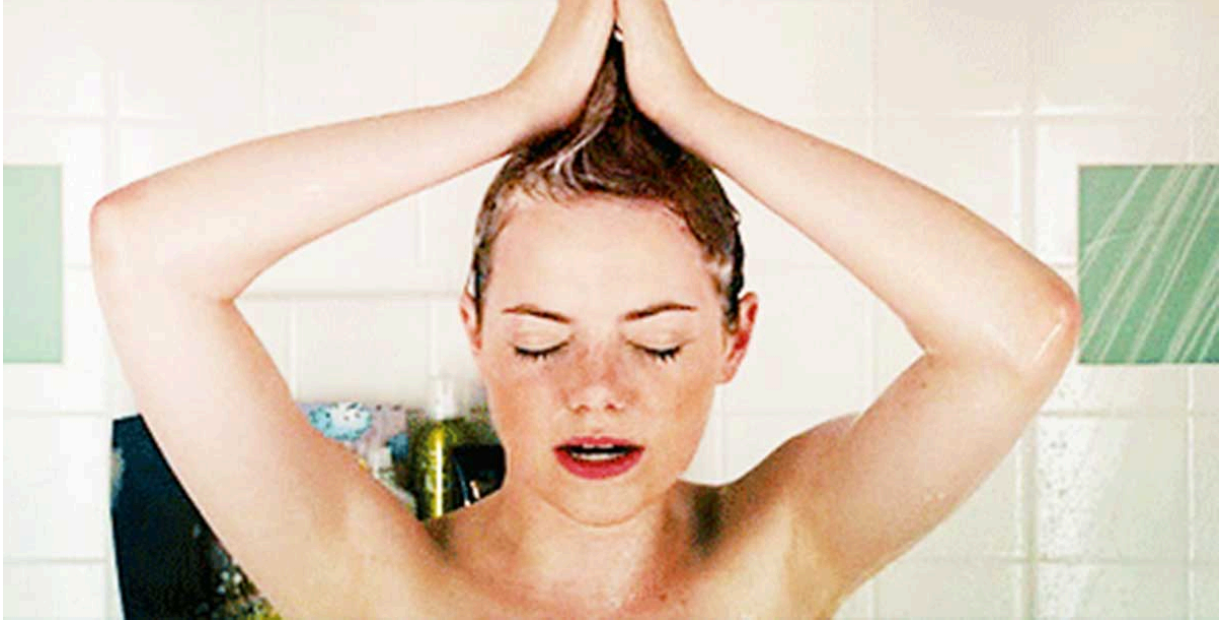


TENDENCIAS

Según la ciencia, esta es la frecuencia con la que deberías ducharte

El Ciudadano · 26 de noviembre de 2015





Si hay algo que suele ser tema de discusión es la cantidad correcta de veces en las que debes ducharte. Hay quienes dicen que todos los días, si no los olores naturales del cuerpo comienzan a expeler aromas un poco desagradables para algunos. Otros, sin embargo, **dicen que lo correcto es ducharse cada dos días**. ¿Quién tiene la razón? La ciencia te lo contará.

Según el doctor [Joshua Zeichner](#), quien además es profesor asistente de Dermatología del Hospital Monte Sinaí, en Nueva York, la frecuencia con la que nos duchamos y la sensación del olor de nuestro cuerpo **es más que nada un “fenómeno cultural”**. Por su parte, la dermatóloga [Dr. Ranella Hirsch](#), confirmó esta teoría añadiendo: **“nos ‘sobre duchamos’ y es importante darse cuenta de eso. Y la mayor razón es por las normas sociales”**.

Y, claro, tiene lógica, pues en esta sociedad es muy mal visto que alguien no se bañe con frecuencia, pues **ducharse frecuentemente es muestra de higiene y buena vida**.

Así mismo, ambos doctores fueron enfáticos en destacar que ducharnos frecuentemente **puede resecar nuestra piel e irritarla**, además de eliminar las buenas bacterias que tiene nuestro cuerpo y volvernos más propensos a infecciones. Además, según los doctores, no deberíamos bañarnos (ni nosotros, ni los niños) cada día, **porque nos haríamos más propensos para contraer alergia u otras enfermedades**.

Por lo tanto, a veces también sirve pasarse un paño húmedo para remover el olor si no te duchas todos los días. No es necesario tener que estar mojándote todas las mañanas si no quieres.

Fuente: Upsocl

Fuente: El Ciudadano