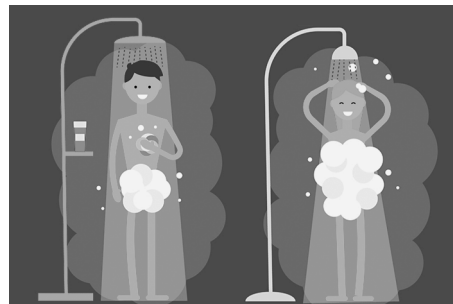


### Ducharse

Según un estudio de demoscopia<sup>1)</sup>, España es el país más limpio de Europa. El 50% de los jóvenes españoles se pone debajo de la ducha una o más veces al día y pasa una media de 12 minutos bajo el agua. Pero, ¿esto no es demasiado?



La doctora Paloma Cornejo asegura: “Depende de la edad, la actividad, el tipo de piel, etc.. Ducharse con jabón reseca la piel. Por eso, los que ya tienen la piel muy seca, mejor evitan usar jabón, porque esto seca la piel más. Lo mejor sería ducharse tres veces a la semana, pero las axilas<sup>2)</sup>, los genitales y los pies deben lavarse a diario. Está claro que un deportista o un niño que se ensucia en el parque necesita una ducha diaria, pero un anciano que apenas suda<sup>3)</sup>, no. Lo que sí sabemos es que deben ser duchas cortas, con agua templada y con un jabón sin detergentes”.

*adaptado de: Quo, 30-09-2018*

noot 1 el estudio de demoscopia = het bevolkingsonderzoek

noot 2 la axila = de oksel

noot 3 sudar = zweten