

[Guillermo Carmona Rodríguez](#)



Saltas de la cama hacia lo que se te antoja el Polo Norte resumido en un cuarto. Abandonas tu refugio de cuatro colchas con el alma. Te quitas la ropa dentro del baño como imaginas que lo harían los sacrificios mayas, con un terror místico: gorro, enguatada, enguatada, pulóver, medias, licra, pijama.

Abres la ducha o miras el jarrito flotar encima del cubo. Acercas el dedo. Quieres conocer qué tan fría está el agua para poder medir el tamaño de tu valentía. De solo tocarla te engrifas como gato en un techo de zinc en medio de una helada.

En ese momento, asaltan las dudas, aparecen las preguntas que siempre te haces en la misma época del año. En ese instante uno mira su vida en perspectiva, desarticula los principios básicos de la sociedad, ripea el Contrato Social de Roseeau: “¿Y si me salto el turno? ¿Qué necesidad tengo yo de bañarme si hoy no he salido de la cama?”

Entonces te hueles las axilas con discreción, porque, aunque estés solo, eso siempre debe realizarse con discreción. Haces un gesto afirmativo. “Nada de peste”, te dices, e imaginas que si eso está así el resto de las partes deben estar igual. Si, por el contrario, notas cierto tufo siempre queda la alternativa del baño del pirata: “el grajo y las patas”.

No obstante, para ayudarte a combatir la culpabilidad de saltarte un turno cuando recuerdas a los osos polares que se lanzan a pescar en los huecos horadados en el hielo y piensas “Ese sí es un salvaje que no le tiene miedo a nada”, te diré que existen estudios que niegan la asiduidad de estas prácticas. Aquí vendría un emoji que te guiña un ojo.

En un artículo de Robert H. Shmerling, miembro de la Facultad de Harvard y editor de la revista Harvard Health Publishing, avisa sobre los peligros que conlleva asearse de manera muy seguida:

“La piel seca y agrietada, resultado del baño continuo, puede permitir que las bacterias y los alérgenos rompan la barrera que se supone que proporciona la piel, lo que permite que se produzcan infecciones de la piel y reacciones alérgicas. Además, el uso de jabones antibacteriales altera el equilibrio de los microorganismos en la piel y fomenta la aparición de organismos más resistentes, menos amigables que son más resistentes a los antibióticos”.

Explica además que el sistema inmunológico necesita una cierta cantidad de estimulación por microorganismos normales, suciedad y otras exposiciones ambientales para crear anticuerpos protectores y memoria inmunológica. También advierte sobre que el agua puede contener metales pesados, pesticidas, entre otras sustancias nocivas si uno se expone demasiado a ellas.

Elaine Larson, especialista en enfermedades infecciosas y decana asociada de investigación en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Columbia, por su parte opina: “Creo que la ducha es principalmente por razones estéticas. Las personas piensan que se están bañando por higiene o para estar más limpias, pero bacteriológicamente, ese no es el caso”.

Antonio Guglielmetti, dermatólogo jefe de Cátedra de Dermatología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valparaíso, explicó que: “Desde el punto de vista científico, no hay nada estipulado sobre que se requiera un baño diario. Esta práctica reiterada, debilita tu barrera biológica, alterando la microflora o la bioflora normal de la piel. Lo ideal es que esa barrera esté intacta, lo más sana posible”, precisó.

En el imaginario social es aceptada la necesidad de bañarse todos los días. Es una especie de ritual de purificación para que en la jornada siguiente te lances al Mundo como una mujer u hombre nuevo. Con cada ducha te reinicias. Entre los beneficios de convertirla en una costumbre habitual, según los teóricos, se encuentran que ayuda a evitar la acumulación de bacterias y microorganismos en demasía y a evitar el mal olor corporal. A nadie le gusta la peste a sicote o estar cortado.

Sin embargo, cuando te encuentres en ese estado de “sí, pero no”, mientras contemplas absorto el chorro de la ducha o el jarrito flotar, como el Titanic que en cualquier momento puede chocar contra un iceberg, y pienses que después te pueden dar chucho, recuerda que los

## ¿Bañarme con este frío? ¿Tú estás loco?

Última actualización: Miércoles, 28 Diciembre 2022 15:28

Visto: 187

---

científicos saben más que uno. Aquí vendría otro emoji que guiña un ojo.