

## Consejos para pacientes con sudoración excesiva

- Utilice ropa de algodón que permita la transpiración de la piel, evitando los tejidos sintéticos, tanto en la ropa interior como en camisas, etc.
- Los calcetines y zapatos deben ser porosos y con buena transpiración. Si es posible cámbiese de calzado varias veces al día.
- Báñese a diario e incluso dos veces al día si fuera necesario.
- Aféitese el vello axilar.
- Evite la ingesta de sustancias como café, alcohol o especias picantes.
- Si su sudor tiene un olor desagradable, el baño diario se debe hacer con un jabón líquido que contenga clorhexidina y posteriormente la aplicación de un compuesto con un complejo de clorhidróxido de aluminio.
- Las cremas y lociones antibacterianas tópicas (clindamicina, eritromicina) se pueden utilizar para disminuir el olor.
- Evite aquellas situaciones que en usted produzcan mayor sudoración.
- Consulte con su médico.