

## 8 consejos para prevenir la aparición de golondrinos



- 1 Deja de fumar.**  
El tabaquismo es muy perjudicial para la salud en general, pero también favorece la obstrucción de los folículos pilosos, que es el punto de partida para la aparición de un golondrino. Además, puede dificultar la cicatrización de las heridas.
- 2 Conserva un peso saludable.**  
Lleva una dieta variada y equilibrada y mantente activo, tratando de practicar actividades físicas que no irriten la piel. El ejercicio te ayudará, además de a controlar el sobrepeso y mejorar tu estado de ánimo, a gestionar y reducir el estrés. Tras el ejercicio, evita la humedad en los pliegues de la piel con una adecuada higiene y secado.
- 3 No uses productos irritantes.**  
Controla cualquier producto que entre en contacto con tu cuerpo y elige aquellos menos agresivos y que no contengan perfumes o colorantes. Evita también los desodorantes antitranspirantes (pueden obstruir el folículo) y los demasiado untuosos o en crema. Valora usar tampones en vez de compresas y, si en algún momento necesitas utilizar gasas y esparadrapo, opta por los hipoalergénicos.
- 4 Cuida tu piel durante la higiene diaria.**  
Cuando te duches, lava suavemente tu cuerpo con un limpiador no jabonoso. Al terminar, es importante secar bien la piel sin ser agresiva. Puedes secar las zonas donde hay pliegues con un secador a baja temperatura en vez de con una toalla.
- 5 Si te depilas, presta atención al método que eliges.**  
Mejor opta por el láser en vez de métodos tradicionales como la cera o la cuchilla.
- 6 Usa ropa holgada.**  
Elige prendas sueltas y livianas, transpirables y de tejidos naturales como el algodón, que te permitirán reducir la fricción e irritación que puede provocar la ropa. Cámbiatela a menudo, especialmente si sudas.
- 7 Evita lesionarte la piel.**  
Si ha aparecido un golondrino, no te afeites la zona lesionada ni aprietes el posible bulto. Antes y después de tocar la lesión, lávate las manos con un gel bactericida.
- 8 Ante cualquier duda, consulta con tu médico.**  
La hidrosadenitis supurativa o formación de golondrinos es una enfermedad crónica y tu médico te ayudará a controlarla y a administrar adecuadamente los tratamientos en las fases de brotes.