



PIEL

Belleza más sostenible: el regreso de las pastillas de jabón que confirma que nuestras abuelas tenían razón

POR ANA MORALES

30 DE OCTUBRE DE 2019

¿Usar pastillas de jabón, además de ser necesario para el medioambiente, puede ser también mejor para nuestra piel? Dos dermatólogos responden



Cada vez más la industria cosmética está afanándose por poner su granito de arena para **salvar el planeta**, por **contaminar menos** con sus ingredientes, por **reducir el plástico** en sus envases. Hemos hablado del furor por los **champús sólidos**; de por qué sustituir un lavado de pelo a la semana por el **uso de champú en seco** también ayuda (y mucho) al medioambiente y de los **nuevos protectores solares** menos contaminantes con los océanos. Pero en muchas ocasiones, **la belleza más sostenible es precisamente la más tradicional**. Ya hablamos de ello cuando analizamos esos **gestos que nos enseñaron nuestros abuelos** (puede que sin saberlo) sobre sostenibilidad y hoy toca hacer algo parecido con el regreso de las **pastillas de jabón naturales**. Existe un furor reciente por los jabones en barra que va más allá del carácter instagramable de una pastilla de jabón *vintage*. El uso popular de las pastillas de toda la vida se está extendiendo –he podido comprobarlo también entre mis amigas– por una cuestión de **responsabilidad medioambiental**: usar una pastilla es mucho más sostenible que un litro de gel envasado en puro plástico. Es más, la vida útil de una pastilla siempre será mayor, por lo que de un plumazo habremos contribuido también al ahorro y al **consumo responsable**.

Pastilla de jabón vs. gel de baño

Esto no significa usar jabón de lagarto –es más, los dermatólogos insisten en lo agresivo que es para la piel por estar hecho de sosa o potasa–. Significa utilizar alguna de las múltiples barras de jabón que hay en el mercado y que, además, pueden tener otros beneficios añadidos para nuestra piel. “Un gel envasado en un bote de plástico es menos sostenible y, posiblemente, lleve más químicos en la piel que una pastilla de jabón. A nivel ecológico, la pastilla de jabón contamina menos”, confirma la dermatóloga **Paloma Cornejo**, directora de la clínica dermatológica que lleva su nombre. La experta insiste en que lo que más se cuestiona desde el punto de vista de la sostenibilidad es el formato de los geles líquidos presentados en envases de plásticos. Y recalca en otra posibilidad: el hecho de que un gel líquido, probablemente, contenga “otros aditivos” como perfumes, no siempre aptos para la piel.

¿Cómo elegir una buena pastilla de jabón para la piel?

Sin embargo, tanto la doctora Cornejo como **Pedro Rodríguez**, dermatólogo de **Clínica Dermatológica Internacional**, insisten en la importancia de valorar la composición de esas pastillas, tendiendo siempre a elegir –de la misma manera que tenemos que hacer si preferimos un gel líquido- “**jabones sin detergentes**”, apunta Cornejo. “Es importante que la pastilla o el gel que usemos para limpiar nuestra piel contenga surfactantes que no sean agresivos para conservar el manto hidrolipídico”, apunta Cornejo. Lo ideal, dice, es elegir “**jabones naturales sin detergentes y enriquecidos con aceites**”.

Las pastillas de jabón más bonitas (y sostenibles)

Porque reducir la huella de carbono es justo y necesario, he aquí una selección de pastillas de jabón naturales par...

¿Se contamina fácilmente? ¿Cómo conservarla?

Asumida la sostenibilidad de una pastilla de jabón, toca hablar de la duda más frecuente que surge cuando quieres **pasar del gel líquido al jabón sólido**. ¿Cómo conservar bien la pastilla? ¿Se puede contaminar? Efectivamente, hay que guardarla correctamente porque, tal y como confirma la doctora Cornejo, **se tiende a contaminar más**, por lo que lo recomendable es conservarla en una caja o plato con rejilla para evitar que se ensucie. “Almacenar el jabón en un **plato con rejilla para mantenerlo fuera del agua** y permitir que se seque entre usos contribuirá en gran medida a limitar el número de gérmenes a los que está expuesto”, señala el doctor Pedro Rodríguez. El experto de Clínica Dermatológica Internacional ahonda en la posible contaminación de las pastillas de jabón aclarando dudas: “Los gérmenes viven en las pastillas de jabón. Es por la humedad y el charco en el que a menudo se asienta el jabón en barra el que permite que los gérmenes crezcan en primer lugar. Igualmente en paños de cocina, estropajos o toallas de ducha que no secan bien. Sin embargo, pese a que varios estudios realizados en las últimas décadas han demostrado que los jabones en barra utilizados en el hogar y en lugares públicos albergan bacterias como *E. coli*, *Staph. aureus* y *Staph. epidermidis*, no hay pruebas claras de que las bacterias del jabón en pastilla se transfieran a la siguiente persona”, apunta el dermatólogo. Y añade. “Si usted está sano, no debe preocuparse de contagiarse de bichos compartiendo su jabón”.

Nuestros abuelos también tenían razón en esto

Además del factor sostenible, y teniendo en cuenta que esta vuelta a la pastilla de jabón da la razón a nuestros abuelos, hemos querido preguntar al doctor Rodríguez por otra recomendación de abuela relacionada con el **uso de jabón en la ducha**. ¿Es verdad aquello que no deberíamos enjabonar la piel del cuerpo todos los días? “En parte tenían razón ya que vemos en ocasiones irritaciones y eccemas por exceso de lavado en algunas zonas donde la capa de sebo natural es más fina o menos como puede ser la cara lateral de los brazos o la región de la tibia”. Ya lo dijo **Vivienne Westwood**, que su secreto para parecer siempre joven era, “no lavarse demasiado”.