

Duchas Improvisadas e Higiene Corporal sin Infraestructura

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Higiene y Prevención

Etiquetas: Sin etiquetas

Duchas Improvisadas e Higiene Corporal sin Infraestructura

La higiene corporal no es un lujo: es una necesidad médica. La falta de aseo regular favorece infecciones cutáneas (impétigo, foliculitis, forúnculos), micosis, infestaciones parasitarias y deterioro de la moral del grupo, factor crítico en supervivencia prolongada. En contextos sin agua corriente ni infraestructura sanitaria, mantener un nivel mínimo de higiene corporal requiere creatividad e ingenio, pero es absolutamente posible. Las fuerzas armadas de todo el mundo han desarrollado protocolos de higiene de campo que funcionan con mínimos recursos, y la experiencia humanitaria en campos de refugiados ofrece lecciones valiosas.

Sistemas de ducha improvisada

Ducha de gravedad con bidón: Suspender un bidón o garrafa de 5-20 litros a 2 metros de altura (rama de árbol, estructura). Perforar la base con un clavo caliente (3-5 agujeros de 1-2 mm) o instalar una válvula/grifo. Llenar con agua calentada al sol o en fogón. El flujo por gravedad proporciona una ducha funcional de 3-5 minutos. Para calentar el agua: bidón negro al sol durante 4-6 horas alcanza 35-45°C en verano.

Ducha de presión con mochila de hidratación: Las bolsas de hidratación (tipo CamelBak) pueden funcionar como miniduchas portátiles. Llenar con agua tibia, colgar de un punto elevado y usar el tubo como alcachofa improvisada. Capacidad típica: 2-3 litros, suficiente para un lavado rápido si se cierra el flujo mientras se enjabona.

Ducha solar de bolsa negra: Llenar una bolsa de plástico negro resistente (40 litros) con agua. Dejar al sol directo durante 4-6 horas. El color negro absorbe la radiación solar. Se alcanzan 40-50°C en días soleados. Suspender y perforar la base, o verter sobre el cuerpo. Las duchas solares comerciales de camping funcionan con el mismo principio.

Baño de esponja (mínimo recurso): Con solo 2 litros de agua tibia, un trapo y jabón se puede lavar todo el cuerpo. Prioridades: 1) genitales y pliegues inguinales, 2) axilas, 3) pies (entre los dedos), 4) cara y cuello, 5) resto del cuerpo. Usar un trapo para enjabonar y otro limpio para aclarar. Es la técnica hospitalaria para pacientes encamados y funciona perfectamente en campo.

Zonas prioritarias y frecuencia

Cuando el agua es escasa, es más importante lavar las zonas de alto riesgo que intentar una ducha completa:

Zona

Riesgo si no se lava

Frecuencia mínima

Manos

Transmisión fecal-oral de gastroenteritis, hepatitis A, parásitos

Antes de comer, después de ir al baño, tras tocar superficies sucias

Genitales y pliegues inguinales

Candidiasis, infecciones urinarias, intertrigo, mal olor

Diario (con agua limpia, sin jabón agresivo en mucosas)

Axilas

Foliculitis, forúnculos, intertrigo

Diario

Pies (especialmente entre dedos)

Pie de atleta (tinea pedis), onicomicosis, pie de trinchera

Diario. Secar completamente. Cambiar calcetines.

Cara y cuello

Acné, impétigo, infecciones oculares

Diario

Pie de trinchera: Mantener los pies húmedos durante más de 12-24 horas causa pie de trinchera (pie de inmersión): maceración de la piel, dolor, hinchazón y en casos graves necrosis tisular que puede requerir amputación. Es una emergencia prevenible. SIEMPRE secar los pies completamente, cambiar calcetines mojados, y airear los pies cuando sea posible. En ambiente húmedo: aplicar vaselina o grasa como barrera impermeable.

Desodorantes y productos de higiene improvisados

Desodorante natural: Bicarbonato de sodio aplicado seco en las axilas es un desodorante sorprendentemente efectivo: neutraliza los ácidos producidos por las bacterias responsables del olor.

Alternativa: alumbre (piedra de alumbre), usado desde la antigüedad romana, inhibe el crecimiento bacteriano. Frotar la piedra húmeda en las axilas.

Champú improvisado: Bicarbonato de sodio disuelto en agua (1 cucharada por taza) masajeador en el cuero cabelludo, seguido de aclarado con agua y vinagre de manzana (1 cucharada por taza) como acondicionador. Método «no-poo» validado por millones de usuarios. Para pelo muy graso: ceniza fina de madera mezclada con agua funciona como jabón (contiene potasa).

Higiene íntima femenina: Lavar la zona genital externa con agua limpia y, si se usa jabón, que sea neutro o suave (pH 4.5-5.5). NUNCA hacer duchas vaginales internas: destruyen la flora vaginal protectora (lactobacilos) y aumentan el riesgo de vaginosis e infecciones. El interior de la vagina se autolimpia. Secar

suavemente con tela limpia.

Talco improvisado: Almidón de maíz (maicena) funciona como talco absorbente para prevenir intertrigo (irritación por roce y humedad en pliegues cutáneos). Aplicar en axilas, ingles, bajo los pechos y entre los dedos de los pies. El polvo de arroz finamente molido es una alternativa. Evitar talco mineral (asociado a problemas de salud con uso prolongado).

Letrina e higiene fecal

La disposición correcta de excretas es tan importante como la higiene corporal para prevenir epidemias:

Letrina de zanja: Cavar una zanja de 30 cm de ancho × 1.5 m de largo × 60 cm de profundidad. Ubicar a mínimo 30 metros de cualquier fuente de agua y pendiente abajo del campamento. Después de cada uso, cubrir los excrementos con una capa de tierra o ceniza (reduce moscas y olores). Cuando la zanja esté llena hasta 15 cm del borde: cubrir con tierra y cavar una nueva.

Papel higiénico improvisado: Hojas grandes no irritantes (plátano, bardana, gordolobo), papel de periódico arrugado para ablandarlo, telas viejas lavables (como pañales de tela: lavar y reutilizar). Piedras lisas redondeadas y musgo también se han usado tradicionalmente. Evitar: hojas de plantas urticantes, papel satinado (no absorbe).

Lavado de manos post-defecación: Es la medida preventiva más importante contra la transmisión fecal-oral. Si no hay jabón: ceniza de madera frotada con agua es un sustituto aceptable (la OMS lo reconoce). Frotar vigorosamente durante 20-30 segundos, incluyendo entre los dedos y bajo las uñas. Aclarar con agua limpia.

 Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.