

VIDA ESENCIAL

by

Aleja Yo soy D U S S Á N

Pañitos Húmedos Lo Que Realmente Estás Poniendo en Zona Sensibles

Soy Ingeniera electrónica de profesión, soy mamá de tres hijos, y ha sido la maternidad la que me ha llevado a cuestionarlo todo. Como muchas madres, pensé que cuidar y amar era hacer más. Más productos, más soluciones, más intentos por hacerlo bien, pero en el camino entendí que se trata de hacer más pero con consciencia.

Mi incansable camino por encontrar respuestas para mi hijo con autismo, me obsesionó a Investigar a como una ingeniera hasta entender la necesidad de vivir sin tóxicos. No solo desde la alimentación, sino desde la construcción de una vida completa libre de ellos. Fue ahí donde entendí que había todo un mundo que yo desconocía.

No encontré respuestas en hacer más. Las encontré en quitar, en simplificar, en observar lo invisible, en entender que el ambiente también educa al cuerpo. Desde entonces, he dedicado mi camino a integrar todo lo que he aprendido en una forma de vivir que hoy llamo: Maternidad CEEXI. Consciente, Esencial, Exquisita e Intuitiva. No perfecta. No extrema. Pero sí profundamente coherente. Hoy acompaño a otras madres a hacer este mismo proceso, no desde la exigencia sino desde la claridad. A crear hogares que no solo se vean bien, sino que se sientan bien. Porque cuando el entorno deja de sobrecargar, la maternidad deja de pesar. Y ahí, todo empieza a transformarse.

Los pañitos húmedos y “papel higiénico húmedo” se venden como productos de higiene, frescura y comodidad.

Pero pocas personas revisan sus ingredientes.

La realidad es que muchos contienen **fragancias, conservantes, solventes y potenciadores químicos** que entran en contacto con una de las zonas más sensibles y absorbentes del cuerpo.

Y cuando hablamos de uso diario... el impacto importa.

¿Por qué esta zona merece más cuidado?

La piel de la zona íntima:

- es más fina y delicada
- tiene microbiota propia protectora
- mantiene un pH específico
- absorbe con mayor facilidad sustancias irritantes

Por eso, lo que tolera una mano... no necesariamente lo tolera esa zona.

¿Por qué esta zona merece más cuidado?

La piel de la zona íntima:

- es más fina y delicada
- tiene microbiota propia protectora
- mantiene un pH específico
- absorbe con mayor facilidad sustancias irritantes

Por eso, lo que tolera una mano... no necesariamente lo tolera esa zona.

Ingredientes comunes analizados

A continuación, analizamos los ingredientes presentes en dos marcas comerciales.

BASE APARENTEMENTE “SUAVE”

Agua

Usada como base del producto.

Sin problema en sí misma.

Glicerina

Humectante que evita resequedad.

Generalmente segura.

En algunas personas puede dejar residuo pegajoso o favorecer humedad constante.

Aloe Vera / Manzanilla / Allantoin

Ingredientes calmantes añadidos para marketing de “suavidad”.

Pueden ayudar a calmar.

Pero no compensan una fórmula irritante.

LOS INGREDIENTES MÁS IMPORTANTES A MIRAR

Perfume / Fragancia

Uno de los ingredientes más problemáticos.

Puede incluir decenas de compuestos no revelados individualmente.

Relacionado con:

- irritación
- picor
- dermatitis
- alteración microbiota íntima

La zona íntima no necesita perfume.

Linalool / Linalyl Acetate / Coumarin

Moléculas aromáticas presentes en fragancias.

Aunque algunas derivan de plantas, también pueden usarse sintéticamente.

Son alérgenos frecuentes en cosmética.

Hexamethylindanopyran

Fragancia sintética almizclada.

Ingrediente altamente cuestionable en productos de contacto frecuente.

Puede bioacumularse y persistir en tejidos/medio ambiente.

SOLVENTES Y MEJORADORES DE FÓRMULA

PEG-40 Hydrogenated Castor Oil

Emulsionante que ayuda a mezclar perfume y agua.

Procesado químicamente.

Puede aumentar penetración de otros ingredientes.

Propylene Glycol

Humectante/solvente muy común.

En piel sensible puede irritar.

Caprylyl Glucoside

Tensioactivo suave.

Mejor opción comparado con otros surfactantes agresivos.

CONSERVANTES

Benzyl Alcohol

Conservante/aromático.

Puede irritar mucosas sensibles.

Sodium Benzoate / Potassium Sorbate / Benzoic Acid / Sorbic Acid / Dehydroacetic Acid

Usados para evitar crecimiento microbiano.

Útiles técnicamente.

En uso ocasional suelen tolerarse, pero en piel reactiva pueden generar molestias.

SECUESTRANTES QUÍMICOS

Tetrasodium EDTA / Tetrasodium Glutamate Diacetate

Estabilizan fórmula y mejoran conservación.

No aportan beneficio directo a tu piel.

¿Cuál es el verdadero problema?

No es un ingrediente aislado.

Es la combinación de:

- fragancias
- conservantes
- uso repetido
- contacto en zona sensible
- humedad constante

Todos los días.

Señales de que NO te están funcionando

- picor ocasional
- ardor leve
- sensación de sequedad
- irritación recurrente
- molestias sin causa clara
- infecciones repetidas

- repetidas

Filosofía CEEXI: menos es mejor

La zona íntima no necesita:

olor artificial
sensación mentolada
espuma
12 ingredientes cosméticos

Necesita:

limpieza simple
respeto al pH
mínima interferencia

Alternativas conscientes

Opción 1 (mejor diaria)

Agua + papel higiénico simple + secado suave.

Opción 2

Toallitas sin fragancia, sin perfume, con fórmula minimalista.

Busca:

- agua como base principal
- sin perfume
- sin alcohol secante
- pocos ingredientes

Opción 3

Paño suave reutilizable lavado con jabón simple.

La higiene real no irrita, no perfuma y no interfiere.
Solo limpia y respeta.

No necesitas saberlo todo, necesitas aprender a mirar mejor.

Cuando entiendes el cuerpo, el miedo baja y aparece la claridad.

Si sientes que este camino resuena contigo, que quieres dejar de reaccionar desde la angustia y empezar a acompañar con

conciencia. Estoy aquí para acompañarte

Y también puedes encontrar más contenido en mis redes:
@yosoyalejadussan

Con amor,

Aleja ^{Yo soy} D U S S Á N