

## **Baños de leche para la piel: beneficios, precauciones y consejos**

### **¿Qué tan buenos son los baños de leche para la piel?**



La idea de tomar un baño largo y caliente en un baño de leche puede parecer un concepto extraño para los no iniciados, pero la gente ha estado disfrutando de los beneficios de los baños de leche durante siglos.

La historia nos dice que los antiguos romanos usaban regularmente baños de leche. En los Estados Unidos, bañar la cara con suero de leche fue popular a finales de siglo. Según la leyenda, Cleopatra obtuvo su famosa complejión bañándose en leche y miel.

Los baños de leche están regresando hoy, y muchas celebridades comparten cómo los baños de leche son parte de su régimen de belleza.

### **Beneficios de los baños de leche**

### **No se han realizado buenos estudios científicos sobre los efectos de los baños de leche.**

Sin embargo, hay evidencia anecdótica que sugiere que los baños de leche pueden tener beneficios para el cuidado de la piel.

La leche puede hacer que su piel se sienta más suave y lisa porque las grasas de la leche se adhieren a la piel. Notará una sensación sedosa, pero no grasosa, sobre su piel.

**Bañarse en leche también puede dar una exfoliación suave y ligera.** La leche, especialmente la leche agria como el suero de leche, contiene ácido láctico. El ácido láctico es un alfa hidroxiácido comúnmente utilizado en productos para el cuidado de la piel y cosmecéuticos.

El ácido láctico ayuda a disolver el "pegamento" intercelular que mantiene juntas las células muertas de la piel. Estas células se desprenden con mayor eficacia, dejando espacio en la superficie de la piel para obtener células más lisas y brillantes.

Tenga en cuenta, sin embargo, que bañarse en leche no tendrá la misma potencia de lociones de ácido láctico o cremas hidratantes.

Estos productos están diseñados y formulados para dar un resultado específico y contienen un porcentaje mucho más alto de ácido láctico que la leche.

Sin embargo, los baños de leche pueden hacer que su piel se sienta menos seca, al menos temporalmente. Esto es gracias a la exfoliación suave junto con las grasas y proteínas de la piel para suavizar la piel.

Por supuesto, no podemos olvidar los efectos psicológicos que producen los baños de leche. Los baños de leche, cuando se mezclan con fragancias o hierbas, huelen bien. Se sienten opulentos y lujosos. Sumergirse en un baño de leche es una buena manera de relajarse y descansar.

## **Mitos**

**¿Qué puede hacer un baño de leche para su piel?** Los baños de leche son remedios cosméticos o de belleza; por lo que no tratarán ninguna condición de la piel.

La leche se ha utilizado como un remedio popular para cosas como quemaduras de sol, irritaciones de la piel, hiperpigmentación, eccema y psoriasis. No hay evidencia concluyente de que los baños de leche ayuden a mejorar ninguno de estos problemas de la piel.

Se ha estudiado el efecto de los productos lácteos tópicos sobre el eccema. Pero la investigación es conflictiva. Y la mayoría de los estudios se han realizado con leche materna humana, la que la mayoría de la gente no usará en sus baños diarios de leche.

Si necesita ayuda para tratar cualquier problema de la piel, no se meta en la bañera. Llame a su médico en su lugar.

## Tipos de leche utilizada

Puede usar leche real (la que bebe a diario) para hacer un baño de leche. Hay muchos tipos diferentes de leche a su disposición, y cada una dará al baño de leche un aspecto y tacto ligeramente diferentes.

Un baño en la leche comprada en la tienda sería costoso (por no mencionar pegajoso), así que diluya estas leches en el agua tibia de su baño.

- **La leche de vaca** se usa con mayor frecuencia en los baños de leche, porque es común, de bajo costo, y casi todos lo tienen a la mano. La leche entera le dará la mejor sensación en su piel.
- **La leche de cabra** es otra adición común al baño de leche. La leche de cabra es más alta en grasa que la leche de vaca, por lo que dará a su baño de leche una sensación más cremosa.
- **El suero de leche** tiene más ácido láctico que otras leches, por lo que en teoría es un mejor exfoliante. De nuevo, hay poca investigación para respaldar esto. Pero un baño de suero de leche suena elegante de todos modos.
- **Los baños de leche materna** no son muy comunes, excepto entre las madres lactantes. Existe evidencia contradictoria de que la leche materna hace algo por la piel cuando se aplica tópicamente. Algunas mamás simplemente se sienten mejor sin desperdiciar leche.
- **Las leches de nueces y leche de soya** son buenas opciones para los veganos. Aunque no son químicamente similares a las leches de productos lácteos, pueden darle el mismo aspecto y tacto a su baño. La leche de almendras y la leche de coco son especialmente buenas porque son ricas en aceites las que dejan una sensación suave en la piel.
- **La leche deshidratada y / o las proteínas lácteas** se utilizan en productos de baño de leche preempaquetados para evitar el problema de la descomposición.

## Intolerancia a la lactosa

Si usted es [intolerante a la lactosa](#) y beber leche le causa malestar estomacal, generalmente puede tomar baños de leche de manera segura y sin ningún problema. Es posible que no pueda digerir la leche, pero en la mayoría de los casos no será molesto para su piel.

Este no es el caso para aquellos con una verdadera alergia a la leche. No tome un baño de leche si es [alérgico a la leche](#). Entrar en contacto con la leche es probable que cause una reacción, como picazón, sarpullido, urticaria. Sumergirse en una bañera no es una buena idea.

## Cómo hacer un baño de leche



Los baños de leche son muy fáciles de hacer. Es tan simple como verter la leche elegida en agua tibia y remojarla. Sin embargo, a menos que desee burbujas finas y filudas en su baño, agregue la leche después de que haya terminado de llenar la bañera. Las mediciones no necesitan ser exactas.

- **Para la leche líquida agregue:** 1 taza a 2 tazas en agua tibia para el baño. Puede usar leche fresca o enlatada (no endulzada)
- **Para leche en polvo:** agregue 1/3 taza a 2/3 taza de leche en polvo en agua tibia para el baño.

Si se siente creativo, también puede agregar un puñado de avena finamente molida, brotes de lavanda o pétalos de rosa (frescos o secos), 1/2 taza de sales de Epsom o sal marina, unas pocas gotas de [aceites esenciales seguros](#) para la piel o una cucharada de miel.

## Productos de baño de leche

Si prefiere un baño de leche preenvasado, tiene muchas opciones. Los baños de leche preempaquetados disponibles en la actualidad abarcan toda la gama desde productos artesanales hechos con ingredientes naturales hasta productos espumosos similares al baño de burbujas.

Para asegurarse de obtener lo que cree que obtiene de un producto, eche un vistazo rápido a la etiqueta de ingredientes. No es necesario que la leche o la proteína de la leche sean el primer

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

ingrediente, pero debería figurar en una posición bastante alta en la lista.

## Consideraciones

En general, los baños de leche son muy suaves y seguros. La mayoría de la gente puede usarlos sin ningún problema. Los baños de leche son buenos tratamientos cosméticos que hacen que su piel se sienta suave y lisa. Sin embargo no espere que cure ningún problema de la piel.

### Referencias:

Kasrae H, Amiri Farahani L, Yousefi P. "[Eficacia de la aplicación tópica de la leche materna en la curación de eccemas atópicos en bebés: un ensayo clínico aleatorizado](#)". Revista Internacional de Dermatología. Agosto de 2015; 54 (8): 966-71.

Surber C, Kottner J. "[Productos para el cuidado de la piel: ¿qué prometen, qué ofrecen?](#)" Diario de viabilidad tisular. 2017 feb; 26 (1): 29-36.

Tang SC, Yang JH. "[Efectos duales de los ácidos alfa-hidroxi en la piel](#)". Moléculas. 2018 10 de abril; 23 (4).

Berents TL, Rønnevig J, Søyland E, Gaustad P, Nylander G, Løland BF. "[Tratamiento tópico con leche humana fresca versus emoliente en manchas de eccema atópicas en niños pequeños: un estudio piloto pequeño, aleatorizado, de cuerpo dividido, controlado, cegado](#)". BMC Dermatol. 2015 4 de mayo; 15: 7.