**LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y EL SUDOR... Y CÓMO COMBATIRLOS**

**Ciudad de México, 31 de agosto de 2020:** Es normal sudar por calor o por actividad física. Inclusive es normal hacerlo por estrés, pero hay ocasiones en las que la transpiración no es deseada, y antes de combatirla hay que saber que la sudoración provocada por tensión y ansiedad es producida diferente y ocasiona un olor distinto.

Primero necesitas saber que el estrés activa las glándulas apocrinas que te hacen sudar, y aunque esto es normal, cuando es por ansiedad tiene un mal olor. Después de hacer cardio transpiras 99% agua, pero si lo haces por estrés es 80% agua y 20% lípidos con proteínas (estos últimos son alimento para las bacterias y generan un olor desagradable).

En **Secret** creemos que las mujeres no deberían sudar más para lograr lo que quieren, así que no te angusties, tenemos algunas recomendaciones para combatir el estrés y el sudor no deseado:

**Identifica lo que te estresa:** A todxs nos estresan diferentes situaciones, necesitas saber qué contexto, actividades y situaciones son las que te producen frustración y cómo reaccionas ante esto.

**Toma unos minutos de agradecimiento:** Según instituciones como la [Universidad de San Diego](https://www.npr.org/sections/health-shots/2015/11/23/456656055/gratitude-is-good-for-the-soul-and-it-helps-the-heart-too), el agradecimiento diario ayuda a eliminar los síntomas del estrés. Puedes hacerlo a través de una meditación o escribiendo en una libreta todo eso que te hace sentir gratitud.

**¡Háblalo!:** Guardarte tus sentimientos durante un momento de estrés es contraproducente, y puede afectar tu salud, pero hablar con tus amigxs para discutir lo que te hace sentir mal es un excelente inhibidor de acuerdo con el [National Health Service del Reino Unido](https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/reduce-stress/). ¿No tienes con quien hablar a nadie? Entonces habla contigo misma y elige un mantra que te haga sentir poderosa y repitelo.

**Realiza ejercicios de *mindfulness*:** Con el estrés, tu cerebro se bloquea, lo que causa aún más estrés. Combate esto con unos minutos de respiración y *mindfulness*, que te ayudarán a aclarar tus pensamientos y disminuir los niveles de presión en tu cuerpo.

**Adelántate al sudor:** Cuando estás tensa, tu cuerpo va a reaccionar activando las glándulas sudoríparas. Puedes adelantarte a esa respuesta de tu cuerpo con un producto como **Secret Powder Protect en Barra**, que te brinda una capa invisible que cuida tu piel y hasta 48 horas de protección contra el mal olor.

El estrés no siempre se puede evitar, pero con estos consejos y la ayuda de **Secret** puedes combatirlo de una manera más efectiva.

Para más información visita [secret-la.com/es-mx](https://www.secret-la.com/es-mx)

# # #

**Sobre Procter & Gamble:**

P&G ofrece a los consumidores alrededor del mundo, uno de los portafolios más completos de marcas líderes, confiables y de calidad, las cuales incluyen: Always®, Ariel®, Ace®, Bounty®, Charmin®, Crest®, Dawn®, Downy®, Febreze®, Gain®, Gillette®, Head & Shoulders®, Maestro Limpio® Olay®, Old Spice®, Oral-B®, Pampers®, Pantene®, Salvo®, Tide® y Vicks®. La comunidad de P&G cuenta con operaciones en aproximadamente 70 países alrededor del mundo. Visite la página <http://www.pg.com> para conocer las últimas noticias y obtener información sobre P&G y sus marcas.

**Acerca de Secret:**

Lanzada en 1958 en Estados Unidos, Secret es la primera marca de antitranspirantes diseñada específicamente para mujeres. Durante los últimos 60 años ha estado a la vanguardia de la vida de las mujeres, liderando con innovación diseñada para proporcionar una protección superior contra el olor y la humedad. Con la campaña más nueva de la marca, "No Sudes, Avanza", celebra a las mujeres mexicanas mientras lidian con el sudor del estrés causado por las presiones del mundo de hoy. Para obtener más información, visite [secret-la.com/es-mx](https://www.secret-la.com/es-mx) o siga a Secret en Facebook ([Facebook.com](https://www.facebook.com/secretdesodorantes/)), Instagram ([@SecretDesodorantes](https://www.instagram.com/secretdesodorantes/?hl=en)) y YouTube ([Secret Desodorantes](https://www.youtube.com/channel/UC0JG2FvvZ6AmNBep4Z031fQ))

**Contacto para medios**

Lizeth Escorza

Account Executive

Cel: (+52 5545470787)

[lizeth.escorza@another.co](mailto:lizeth.escorza@another.co)