MANTENTE HIDRATADO CON AGUA (H2O) DESDE LA GARGANTA HASTA EL RECTO

¿POR QUÉ SIEMPRE DECIMOS A QUIENES ESTÁN EN EL PNP QUE SE HIDRATEN, SE HIDRATEN Y SE VUELVAN A HIDRATAR?

El cuerpo humano está compuesto en un 70 por ciento de agua (H2O) y esta agua es crucial para mantener equilibrados nuestros niveles de pH. Estos niveles de pH son importantes para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL PH?

Es una unidad de medida que indica qué tan ácido o básico es algo. El pH de un líquido mide la concentración de iones de hidrógeno en una sustancia, que son átomos de hidrógeno con cargas positivas. La escala de pH va de 0 a 14, siendo 7 el valor neutro:

- **Ácido:** Un pH inferior a 7 significa que la sustancia es ácida.
- **Básico:** Un pH superior a 7 significa que la sustancia es básica[1]

El cuerpo tiene sus niveles de pH ideales para un funcionamiento óptimo (alrededor de pH 7.4), y nuestros diversos órganos internos también tienen un pH equilibrado, por ejemplo, el recto tiene un nivel de pH entre 7-8. Cuando estamos deshidratados, la estructura molecular del agua de nuestro cuerpo cambia y las reacciones químicas de nuestro organismo se desequilibran. La solución más sencilla es asegurarnos de beber las cantidades suficientes de agua, que en el caso de los hombres es de unos 15.5 vasos (3.7 litros) de líquido al día.[2] Esto incluye líquidos provenientes del agua, de las bebidas y de los alimentos. Sin embargo, cuando estamos en el PnP, nos deshidratamos con más facilidad, por lo que nos conviene beber más agua para mantenernos hidratados.

En resumen, el agua es importante para prevenir la deshidratación, regular la temperatura corporal, desintoxicar el organismo de sustancias, mantener el equilibrio electrolítico y recuperarse de los síntomas de la resaca y el bienestar general.

DOUCHING: ENJUAGUE DEL RECTO

Con respecto al pH en el recto. El recto tiene un pH neutro de 7-8.[3] Según los expertos, se recomienda no enjuagarlo más de dos o tres veces por semana, utilizando agua del grifo para los enjuagues poco frecuentes o una solución salina normal para los enjuagues frecuentes. Evita el jabón y los productos químicos que puedan causar irritación.[4] Los enjuagues en el recto pueden afectar al tejido mucoso de la cavidad anal, eliminando las bacterias sanas/protectoras y alterando sus niveles de pH.

Mantener un microbioma equilibrado es crucial para el bienestar general y puede mejorar los resultados de la salud sexual, especialmente en el contexto del sexo anal. (Consulta la sección "Gut Microbiome in Sexual Health and Well-Being" (Microbioma intestinal en la salud sexual y el bienestar) de la hoja informativa factsheet)

Además, la cavidad anal (región rectal) es delicada y tiene una célula de grosor. Esto hace que la cavidad anal sea susceptible a desgarres microscópicos en la piel, haciéndola una vía fácil para las infecciones. ¡Ten cuidado y cuida tu recto!

REFERENCIA

1. National Cancer Institute. [internet]. NIH. [n.d]. [citado el 22 de enero de 2025]. Disponible en https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/ph
2. "Nutrition and Healthy eating" (Nutrición y alimentación saludable). [internet]. Mayo Clinic; 2022. [Citado el 22 de enero de 2025] Disponible en https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256
3. National Library of Medicine. [internet]. "Physiological and Pharmaceutical Consideration for Rectal Drug Formulations" (Consideraciones fisiológicas y farmacéuticas para las formulaciones de fármacos rectales); 2019.] [citado el 22 de enero de 2025]. Disponible en https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6805701/#:~:text=Mean%20rectal%20pH%20was%20reported,(pH%207.2%E2%80%9312.1).
4. Bourns A, Kucharski E, Peterkin A, Risdon C. "Caring for LGBTQ2S People. A Clinical Guide" (El cuidado en las personas LGBTQ2S. Una guía clínica). 2da ed. Toronto. University of Toronto Press. Toronto Buffalo London; 2022. p.119, pp.128-129.

GMSH
GAY MEN'S SEXUAL HEALTH ALLIANCE

Para más información, consulta *"Mind-body practices for Party and Play (PnP) by two-spirit gay, bisexual, trans, and queer men (2SGBTQ)"* (Prácticas de cuerpo-mente para el Party and Play (PnP) por hombres gay de dos espíritus, bisexuales, trans y queer (2SGBTQ)).