

LA HIGIENE PERSONAL (PARTE 2 DE 2): LA FORMA NATURAL

Clasificación: 3.4

Descripción: Cinco formas naturales de higiene personal enseñadas por el Islam.

Categoría: [Artículos](#) [Actos de adoración y ritos](#) [Ética Islámica](#)

Por : Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado: 11 May 2015

Última modificación: 11 May 2015

Para los musulmanes, toda la humanidad nace sabiendo de manera innata que Dios es Uno y Único. Es un estado natural del ser en el que uno sabe instintivamente que hay un Creador y que nuestra forma natural de vida es adorarlo y complacerlo. La palabra árabe para este estado del ser es *fitrah*, y lingüísticamente significa hacer que algo exista por vez primera, en su condición más pura y natural. El Profeta



Muhammad dijo **que todo niño ha nacido en un estado de fitrah, con el entendimiento correcto de Dios**^[1].

El respetado erudito islámico e historiador At-Tabari describió la *fitrah* como el camino o la religión de Dios. La religión del Islam es una forma integral de vida que abarca el bienestar emocional, físico y espiritual, y tiene en cuenta las necesidades naturales de la humanidad. Cuando mencionamos la *fitrah* en relación con la higiene personal, nos referimos a cosas que se hacen para mejorar la salud y el bienestar generales. Algunos actos están de acuerdo a la forma natural, la forma que es agradable a Dios y de beneficio para la humanidad.

Las tradiciones del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) incluyen consejos sobre los actos que son parte de la forma natural de mantener la higiene personal. Él dijo que "**cinco cosas son parte de la *fitrah*: afeitarse el vello púbico, la circuncisión, recortarse el bigote, depilarse el vello de las axilas y cortarse las uñas**"^[2]. Se cree que esta es la forma antigua, la manera natural seguida por todos los profetas y adoptada por los creyentes a través de las leyes que aquellos trajeron^[3]. Analicemos cada uno de los actos de *fitrah* en relación a la limpieza y la higiene personal.

Afeitar el vello púbico

Es obligatorio remover completamente las impurezas antes de la oración, y retirar el vello púbico facilita mantener la limpieza. Aunque el Profeta Muhammad recomendó la

depilación, el vello puede ser removido por cualquier método que sea fácil y seguro para cada persona. El vello que crece alrededor del área púbica por lo general es espeso y grueso, y después de utilizar el baño pueden quedar atrapados en él o en la piel restos de heces y orina.

Los musulmanes son instados a mantener su área genital y su ropa interior tan limpias como sea posible. El Profeta Muhammad aconsejó a los creyentes utilizar su mano izquierda para asearse a fondo después de utilizar el inodoro. Si no logramos limpiar esta área apropiadamente, nuestros cuerpos se convierten en caldo de cultivo para diversas enfermedades, incluyendo infecciones del tracto urinario. En la época del Profeta Muhammad, ellos utilizaban piedras o arcilla seca, pero ahora tenemos el lujo del papel higiénico. Sin embargo, el uso de estos elementos no es suficiente. Una vez que los restos de impurezas han sido eliminados con el papel, si es posible se debe utilizar agua para darle una limpieza profunda a toda el área. Los hogares de los musulmanes suelen tener instaladas duchas íntimas con bidé o mangueras al lado del inodoro, o tienen jarras con agua disponibles para facilitar la limpieza.

Circuncisión

La mayoría de los eruditos islámicos están de acuerdo en que la circuncisión es obligatoria para los hombres que no teman que esto pueda causarles daño. La circuncisión facilita mantener limpio el pene de rastros de orina, suciedad o impurezas, e implica cortar la piel que cubre el glande. Esto no implica desollar parte del pene y, de hecho, hacer esto causa daño deliberado, por lo que está en contra de las enseñanzas del Islam. La circuncisión femenina no es parte de los rituales obligatorios del Islam.

Recortar el bigote

El Profeta Muhammad les puso en claro a sus seguidores que debían recortar sus bigotes pero dejar crecer sus barbas^[4]. Los eruditos tienen diferentes opiniones con respecto a si el bigote debe ser afeitado por completo, sin embargo, todos están de acuerdo en que debe ser recortado de modo que el pelo no cuelgue sobre el labio ni entre en la boca. Es importante que el área alrededor de la boca sea mantenida limpia y que no emita ningún mal olor.

Depilar las axilas

Aunque la depilación es la mejor forma de remover el vello de las axilas, puede no ser la más cómoda, por lo que todo método para remover el vello está admitido. Remover el vello de las axilas facilita limpiar un área del cuerpo donde el sudor y la suciedad se acumulan. El vello, combinado con oscuridad y humedad, es un lugar ideal para que las bacterias crezcan.

Cortar las uñas

Una vez más, la razón principal para mantener las uñas cortas es la limpieza y la higiene. La suciedad, la mugre y las bacterias pueden ser fácilmente atrapadas bajo las uñas y pasar a otras personas, en especial cuando se prepara comida o se está en un ambiente médico. Tener uñas largas o sucias en los dedos de las manos y los pies es malsano y antihigiénico.

A fin de estar seguro de que sus seguidores estarían limpios y bien presentados, el Profeta Muhammad ordenó que el vello de las axilas y del área púbica fuera retirado, y que las uñas y el bigote fueran recortados, al menos cada cuarenta días^[5]. La higiene personal es importante en el Islam. A fin de adorar correctamente a Dios es necesario esforzarse por tener tanto la mente como el cuerpo sanos, la limpieza física es tan importante como la espiritual. El Islam nos ha proporcionado una orientación clara: nuestro propósito es adorar a Dios, y se nos pide que iniciemos todos nuestros actos con la intención de complacerlo. Agradar a Dios es el objetivo principal, y Dios nos recuerda en el Corán que la higiene Le agrada y Lo complace.

"Dios ama a los que se arrepienten y a los que se purifican". (Corán 2:222)

Pie de página:

[1] *Sahih Múslim.*

[2] *Sahih Al Bujari, Sahih Múslim.*

[3] *Ash-Shawkani. Nail Al Awtaar, Baab Sunan Al Fitrah.*

[4] *Sahih Al Bujari.*

[5] *Sahih Múslim.*

The web address of this article:

<https://webcache001.islamreligion.com/es/articles/2178/la-higiene-personal-parte-2-de-2>

Copyright © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Todos los derechos reservados.