

La higiene personal (parte 1 de 2): La limpieza forma parte de la fe

Descripción: La importancia de la higiene personal en el Islam.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 04 May 2015 - Última modificación 04 May 2015

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

Los musulmanes en todo el mundo tienen estándares muy altos de higiene personal debido a que el Islam hace énfasis especial en el aseo y la purificación tanto física como espiritual. Mientras la humanidad en general suele considerar la limpieza como un atributo deseable, el Islam insiste en ella. Los musulmanes están obligados a tener cuidado con su higiene personal asegurándose de estar siempre bien presentados, y que sus cuerpos, sus ropas y su entorno estén siempre limpios. El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) les informó a sus compañeros -y, por lo tanto, a todos nosotros- acerca de la importancia de la pulcritud cuando dijo: **"La limpieza forma parte de la fe"**^[1]. El Corán es más específico, y dice:

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

La higiene personal es deseable en todo momento, pero hay ciertos aspectos de la pulcritud que no son solo importantes, sino obligatorios. Según los eruditos, hay tres tipos de limpieza: la purificación o lavado ritual para realizar la oración; mantener el cuerpo, la ropa y el entorno limpios; y remover específicamente el polvo o la suciedad que se reúne en diferentes partes del cuerpo, como los dientes, las fosas nasales, bajo las uñas, en las axilas y alrededor del área púbica.

Lavado ritual

La palabra árabe para pureza es *tahara*, que significa estar libre de suciedad, tanto espiritual como física. La pureza es la llave para la oración. *Taharah* espiritual significa estar libre de pecado e idolatría, y denota creer en la Unidad y Unicidad de Dios; es tan importante como la limpieza física. Antes de que una persona se pare ante Dios en la conexión especial que es la oración, debe asegurarse de que su corazón está libre de pecado, arrogancia e hipocresía. Una vez se cumple con esto, o al menos se lo desea con ahínco, está en capacidad de limpiarse de las impurezas físicas. Esto usualmente se consigue utilizando agua.

"¡Oh, creyentes! Cuando se dispongan a hacer la oración lávense el rostro y los brazos hasta los codos, pasen las manos [húmedas] por la cabeza y [laven] los pies hasta los tobillos. Si están en estado de impureza mayor (es decir, han tenido relaciones sexuales), tomen un baño [completo]". (Corán 5:6)

Antes de la oración, sea obligatoria o voluntaria, la persona debe asegurarse de que está en estado de limpieza, lo que se logra haciendo ya sea *wudú* (a menudo traducido como ablución) o *gúsl* (un baño completo). El *wudú* libera al cuerpo de las impurezas menores, y el *gúsl* limpia el cuerpo de las impurezas mayores. El *gúsl* debe ser realizado después de cualquier actividad sexual que implique penetración o que libere fluidos corporales. El *gúsl* también se realiza después de que la mujer completa su período menstrual o el puerperio.

Limpiar ritualmente el cuerpo realizando *wudú* incluye lavar las manos, la boca y la nariz, la cara, los brazos hasta los codos, humedecerse la cabeza y la barba, lacarse las orejas incluyendo detrás de ellas, y los pies hasta los tobillos. Una persona no tiene que repetir esta ablución para cada oración a menos que haya roto su *wudú* por alguna de las siguientes causas: orinar o defecar, soltar una flatulencia, comer carne de camello, dormir, perder la consciencia, tocar directamente el área genital o excitarse sexualmente al punto de emitir fluidos.

En las tradiciones del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) se nos dice que en el Día del Juicio aquellos que realizaron un *wudú* perfecto serán identificables por la luz emitida por las áreas lavadas al realizarlo[2]. El Profeta Muhammad también les enseñó a los creyentes a hacer el *wudú* de manera ecológica. El agua a menudo escaseaba, y él recomendó utilizar la mínima cantidad de agua necesaria para completar correctamente el *wudú*. Sin embargo, en ciertas ocasiones es necesario tomar un baño completo (*gúsl*), en el que el agua debe tocar todas las partes del cuerpo.

Bajo ciertas condiciones, la purificación ritual puede lograrse sin agua. Esto se denomina *tayammum* o ablución seca. Si no hay agua disponible en cantidad suficiente, o si resulta peligroso para la persona utilizar agua -por ejemplo, si está vendada o muy enferma-, se puede utilizar tierra limpia, polvo o arena en lugar de agua. Se hace *tayammum* golpeando suavemente las manos sobre tierra limpia y pasando la palma de cada mano por el dorso de la otra, luego se sacude el polvo de las manos y estas se pasan por la cara. Esto se realiza en lugar del *wudú* o del *gúsl*.

"...Si están enfermos o de viaje o han hecho sus necesidades [biológicas] o han cohabitado con su mujer y no encuentran agua, usen [para la ablución virtual] tierra limpia y pásenla por el rostro y las manos. Dios no quiere imponerles dificultades, solo quiere purificarlos y completar Su favor sobre ustedes para que sean agradecidos". (Corán 5:6)

Si bien Dios espera que quienes Lo adoran estén ritualmente limpios, Él es Misericordioso y permite ciertas concesiones. Él dice en el **Corán (2:286)** que Él no pone a una persona una carga mayor de la que puede soportar. Así, el *tayammum* es una de las concesiones, al igual que limpiarse por encima de las medias, los velos y los turbantes.

El Islam es una religión integral, holística, que tiene en cuenta la necesidad humana del equilibrio entre la salud y el bienestar físico, emocional y espiritual. La higiene personal y la pulcritud, tanto física como espiritual, mantienen al cuerpo y al alma libres

de enfermedades. La limpieza es una parte importante de los estándares y los valores elevados que son inherentes al Islam.

Pie de página:

[1] *Sahih Múslim*.

[2] *Sahih Al Bujari*.

La higiene personal (parte 2 de 2): La forma natural

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

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 11 May 2015 - Última modificación 11 May 2015

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

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.

Afeitarse 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 afeitarse 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.*

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/2149/viewall/>

Copyright © 2006-2014 [IslamReligion.com](http://www.islamreligion.com). Todos los derechos reservados.