

# 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"**<sup>[1]</sup>. 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*.

Dirección web del artículo:

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

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