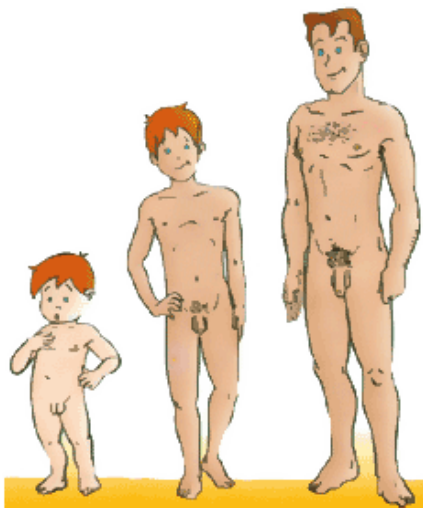


ESTETIKA



Gorputza eta aldaketak

GORPUTZAREN ALDAKETAK	4
Ile koipetsua	5
Izerdia eta gorputz-usaina	6
Gorputzeko ilea	8
AZALA	10
Aknea	11
Ezpainetako herpesa	15
Ekzema	17
Bestelako arazo batzuk.....	19
EGUZKIA ETA AZALA	21
Makilairako pausoak	23
Azala	24
PISU OSASUNGARRIA	25
Aldizkako ariketa fisikoa.....	26

HAU AL DA NIRE GORPUTZA?	29
Luze-zabalean hazten (ala ez)	30
Kurbak aurrerago.....	34
Piercinga	35
Zer da gorputza zulatzea?	36
Zulatu aurretik	37
Zulaketa egingo den lekua segurua eta higienikoa dela ziurtatu behar da	39
Osasunarentzako arriskuak.....	41
Tatuajeak	43
Tatuaje bat egiteko asmoa baduzu.....	45
Zein da prozedura?	48
Tatuajea zaintzea	49
Zein dira arriskuak?	51
Tatuajeak kentzea	52
Orduan, merezi al du?	54

GORPUTZAREN ALDAKETAK

Pubertaroak **era askotako aldaketak** eragiten ditu gorputzean. Baliteke gorputzeko eta buruko azala lehen baino **errazago koipeztatzea**. Egunetik egunera **hile berriak** eta **toki desberdinetan** ateratzen zaizkizula irudituko zaizu. Batzuetan, inolako arrazoirik gabe izerditan hasten zarela sentituko duzu —eta agian lehen usainik ez zuten gorputz-atal batzuek orain baietz nabarituko duzu.

Zer egin horren aurrean?

Ile koipetsua

- Ile bakoitzak bere guruin sebazeoa du (oliotsua), ilea distiratsu eta iragazgaitz mantentzen duena. Baina, pubertaroan, **guruinek sebo gehiago** sortzen dutenean, baliteke zure **ileak itxura distiratsuegia, oliotsua eta koipetsua izatea**.
- **Ilea egunero edo bi egunean behin garbitzeak** ile koipetsua kontrolatzen lagun diezazuke. Dendetan eta supermerkatuetan xanpu ugari dituzu aukeratzeko — marka gehienak oso antzekoak dira, baina agian bereziki **ile koipetsuentzako** den bat probatu nahiko duzu—. **Ur epela erabili eta aparra egiteko xanpu-kantitate txikia. Ez igurtzi gehiegi**, ez dizu koipea kentzen lagunduko eta kalte egin diezaiokezu buruko azalari edo ileari. Xanpua kendu ondoren, ile-egokitzaile bat erabil dezakezu (hauetan ere hobe duzu ile koipetsuentzako den bat erabiltzea).
- **Orrazterakoan, kontuz!** erabiltzen dituzun produktuekin. Lozio batzuek ilea koipeztatu dezakete. Erabili “**koiperik gabeko**” nahiz “**oliorik gabeko**” produktuak.

Izerdia eta gorputz-usaina

- Izerdia zure gorputzak beti izan dituen izerdi-guruinetatik dator. Baina, pubertaroari esker, guruin horiek, lehen baino **aktiboagoak** izateaz gain, izerdiarekin batera hainbat **substantzia kimiko jariatzen** hasten dira eta, ondorioz, hark **usain handiagoa du**. Usain handiagoa nabarituko duzu besapetan, eta genitalek eta oinek ere beste usain bat izango dute.
- Garbi mantentzeko modurik onena egunero dutxatzea edo bainatzea da, **ur epeletan eta xaboi neutro** bat erabiliz. Hala, usain txarra areagotzen duten bakteriak desagerraraziko dituzu. **Egunero galtzerdi eta barruko arropa garbia** erabiltzeak ere lagunduko dizu. Asko izerditzen bazara, jakin ezazu **kotoiz eta bestelako material naturalez egindako arropek** izerdia xurgatzen laguntzen dutela.
- Besapeetako usainak kezkatzen bazaitu, probatu **desodorantea** erabiltzen. Izerdiaren usaina estaltzen dute eta **izerdiaren kontrakoek izerdia saihesten edo lehortzen** dute. Barra, bola, gel, aerosol eta krema moduan saltzen dituzte edozein farmazia, drogeria edo supermerkatutan. marka guztiak antzekoak dira (gizonezkoentzat edo emakumezkoentzat eginak ere berdinak dira, gehitutako lurrinak dira desberdinak).

- Desodorantea edo izerdiaren kontrakoa erabiltzea erabakitzen baduzu, argibideak ondo irakurri. Batzuek emaitza hobeak ematen dituzte gauzez erabilia eta beste batzuk, aldiz, goizez ematea komeni da. Gogoan izan nerabe batzuek ez dutela desodoranterik edo izerdiaren kontrakorik behar; beraz, zertarako erabili ez badituzu behar? Iragarki askotan esango dizute produktu jakin bat erabiltzen ez baduzu ez duzula lagunik izango; baina usain txarrik ez duzula uste baduzu, egunero dutxatzen bazara eta arropa garbia janzten baduzu, ez duzu halakorik behar izango.

Gorputzeko ilea

- Lehen ilerik gabeak ziren zenbait gorputz-ataletan ilea aterako zaizula jakin behar duzu — hormonen eragina da—. Agian, **bizarra kentzen edo depilatzen hasi nahiko duzu, baina zuri dagokizu hori erabakitzea.**
- Ilea kentzea erabakitzen baduzu, neska izan zein mutil izan, zenbait aukera dituzu. **Aitzurra erabiltzen baduzu, ziurtatu bizar-xaflak berriak eta zorrotzak direla, ebakirik eta zauririk ez izateko.** Bizarra kentzeko kremak eta gelak xaboia baino hobekak dira, azala labainkorragoa delako.
- Hanketako, besapeetako edo aurpegiko ileak kendu behar badituzu, **astiro egin.** Zaila da gorputz-atal horietara ondo iristea, kurba eta angelu asko dituzte eta, azkarregi joanez gero, ebakiak egiteko arriskua dago.
- Posible da pubiseko ileak depilatu nahi ez izatea, berriz hazten denean **azalak narritatu** eta **azkura** eman dezakeelako. Era berean, mutilek bi aldiz pentsatu behar dute —gero ateratzen den ilea tinkoagoa da eta ziztatu egiten du, eta behin eta berriz kendu behar da—.

- Neska bazara eta ezpainen gaineko ileak kezkatzen bazaitu, **eman pausu bat atzera ispiluan** begiratzen zarenean eta ikusiko duzu besteek ikusten dutena ez dela zuri iruditzen zaizun bezain itsusia.
- Aurpegiko ilea kendu nahi baduzu, lehenbizi jakin zer aukera dauden eta eskatu aholkua heldu bati edo anai-arreba zaharrago bati. Produktu asko daude aurpegiko ilerako. Era berean, oliorik gabeko aurpegiko krema hidratatzaile berri batzuek zenbait substantzia dituzte ilea leundu eta ahultzeko; horrela, gutxiago ikusten da. **Agian produktu horietako bat probatu nahi duzu dekolazioa, depilazioa edo ileak moztea aukeratu aurretik.**
- Gutxitan gertatzen da neska baten aurpegiko **ilea oso nabarmena** izatea eta **antsietatea** sortzea. Halakoetan, dermatologo edo azaleko **espezialista batek betiko kentzeko teknikak** erabili ditzake, esate baterako elektrolisia.
- Batzuetan, **neska batek ile gehiegi izatea gaixotasun baten seinale** izan daiteke, kiste anitzeko obarioaren sindromea esaterako. Neska bazara eta kezkatuta bazaude, **medikuarengana jo.**

AZALA

- Batzuetan badirudi azala arrastoan sartzea ezinezkoa dela, batez ere sudurrean pikorta handi bat edo aho-ertzean hotzikara bat duzula esnatzen zarenean. Baina badira berri onak ere: **azaleko arazo ohikoenak saihestu eta tratatu daitezke**. Hona hemen aholku batzuk:

Aknea

- Akneari buruz jakin beharreko guztia dakizula uste al duzu? Harritu egingo zara akneari buruz entzundako guztia egia ez dela jakitean – esaterako, bere arrazoiak zein diren eta aurre nola egin–.

Segi irakurtzen informazio garrantzitsua lortu nahi baduzu.

- ***Eguzkia hartzeak azala hobetzen du. Errealitatea:*** Beltzaran egoteak aldi baterako aknea ezkuta dezakeen arren, ***eguzkiak azala lehortu eta narrita dezake***, etorkizunean akne-agerraldiak eraginez. Izan ere, ez dago loturarik eguzkia hartzearen eta aknearen prebentzioaren artean, eta eguzki-izpiek garaia baino lehenago zahartzea eta azaleko minbizia eragin dezakete. ***Babestu zure azala eguzkitan jartzen zaren bakoitzean*** gutxienez 15eko eguzki-babesa (SPF) duen krema batekin. Produktuaren etiketan adierazi behar du honek zure azaleko poroak ez dituela blokeatzen (ez komedogenikoak edo ez aknegenikoak).
- ***Txokolateak eta jaki koipetsuek aknea sorrarazten dute. Errealitatea:*** Azukredun edo koipedun jaki gehiegi jatea beti txarra den arren, ikerketek frogatu dutenez, ***ez dago aknea eragiten duen jaki espezifikorik***. Halaz ere, norbanako bakoitza desberdina da. Batzuk konturatzen dira zenbait jaki jan ondoren aknea sortzen zaiela, eta jaki horiek ez dira berdinak izaten pertsona guztietan. Adibidez, batzuek aknea izaten dute txokolatea jan eta gero, eta beste batzuei aldiz kafe gehiegi hartu ondoren gertatzen zaie hori. Zuri halakorik gertatzen bazaizu, zure ustez ***arazoak sortzen dizkizuten jaki horiek gutxiago jan itzazu***, aknea eragiten dizuten ala ez egiaztatzeko.

- ***Aurpegia zenbat eta gehiago garbitu, orduan eta akne gutxiago izango duzu. Errealitatea:*** Aurpegia garbitzeak hautsa eta poroetako olio bezalako ezpurutasunak kentzen laguntzen duen arren, ***aurpegia gehiegi garbitzeak lehortzea eta narritzea*** eragin dezake, akne-agerraldi gehiago eraginez. Ez igurtzi aurpegiko azala, horrek ere azala narrita baitezake. Garbi ezazu aurpegia ***egunean bi aldiz urarekin eta xaboiarekin***, mugimendu zirkularrak eginez, eta lehortu apur bat amaitzen duzunean.
- ***Akne-pikor bat ateratzeak desagerrarazi egingo du. Errealitatea:*** Aknea ateratzeak desagertu delako itxura eman dezake aldi batez, baina ateratzeak berez gehiago iraunarazi dezake. Akne-pikorrak estutu eta ateratzen dituzunean, bakteriak azalaren barnean gehiago sar ditzakezu, eta ondorioz, azala handitu eta narritatuko zaizu; batzuetan, gainera, orbain gorriak edo marroiak gera daitezke.
- ***Arazorik gabeko azala izan nahi baduzu, ez erabili makillajerik. Errealitatea:*** Aknea sorrarazten ez duten edo zure azaleko poroak blokeatzen ez dituzten kosmetikoak aukeratu badituzu, ez duzu aknerik izango. Izan ere, orain makillaje-oinarri batzuek azido salizilikoa edo bentzol peroxidoa dute eta honek aknea saihesten laguntzen du. Erabiltzen dituzun produktuek aknea sorrarazten ez badute edo azaleko poroak blokeatzen ez badituzte (ingelesez, nonacnegenic edo

noncomedogenic), ez itzazu gehiago erabili eta joan medikuarengana, azala narritatzen dizutela edo akne-agerraldi gehiago dituzula konturatzen bazara.

- *Aknea izaten jarraitzen baduzu, haren kontrako botika gehiago erabiltzeak lagunduko dizu erabat desagertu arte. Errealitatea:* Aknea tratatzeko botikek azala narritatu dezaketen eragileak dituztenez, esaterako bentzol peroxidoa eta azido salizilikoa, halako botikak gehiegi erabiltzeak azala gehiegi lehortu dezake narritadura handiagoa eta akne gehiago eraginez.

Ezpainetako herpesa

Ezpainetako herpesak ezpainen eta aho-ertzetan irteten diren besikulak edo ultzerak dira, alegia “hotzikara” edo “sukar-hotzikara” izenez ere ezagutzen direnak. Herpesaren birus-mota batek eragiten ditu (HSV-1, kasu gehienetan sexuaren bidez transmititzen ez dena), eta beraz pertsonen artean kutsa daiteke. Behin birus hau harrapatuz gero, zure organismoan geratzen da eta, ondorioz, ezpainen tarteka ultzerak aterako zaizkizu bizitza osoan zehar. Hona hemen **era honetako ultzerak ateratzea** (edo jada izan badituzu berriz ateratzea) **saihesteko modu batzuk**.

- Hasiera batean infekziorik ez hartzen saiatzea: horretarako, **ez ukitu** birusak kutsatuta egon daitezkeen pertsonen erabilitako **ezpainen babesak, hortzetako zepiloak edo edariak**. Ezpainen herpesa eragiten duen birusa sudurretik (mukien bitartez) eta ahotik (txistuaren bitartez) transmititzen da.

- Infekzioa hartu duen jendeak badaki berriz aktiba daitekeela **eguzki gehiegi hartzen duenean, estres-egoeretan edo gaixotzean.**

Ezpainetako herpesa ateratzen bazaizu, hona hemen aholku batzuk sintomak arintzeko:

- **Ultzerak mingarriak badira**, har ezazu azetaminofenoa edo parasetamola, edo ibuprofenoa.
- **Miazkatu poloak edo izotz-puskak** mina arintzeko eta "hotzikarak" hotz mantentzeko.
- **Ez jan elikagai garratzik** (esaterako, laranjak, tomateak edo limoi-ura), ez eta gazitutako edo espeziak ondutako jakirik ere, narritadura eragin baitezakete.
- **Ez ukitu edo lehertu ultzerak.** Odoletan badaude, bakteriek kutsa ditzakete.

Normalean ultzerak bakarrik desagertzen dira astebete edo bi igaro ondoren. Baina maiz irteten bazaizkizu edo arazoak ematen badizkizute, esaiozu zure familia-medikuari edo dermatologoari. Baliteke botikaren bat errezetatzea sintomak arintzeko eta lehenago sendatzeko.

Ekzema

Ekzemak bereizgarri ditu azala erabat lehortzea, gorritzea eta azkura izatea. Ekzema baduzu, agian konturatuko zinen azkurarekin lotutako erupzioak izateko joera duzula, bereziki ukondoetako eta belaunetako, lepoko eta aurpegiko tolesetan. Ekzemaren sintomak ez dira berdinak pertsona guztiengan. Ekzema erabat sendatzea ezinezkoa den arren, **badira berriz aktibatzea saihesteko moduak:**

- **Ez erabili garbigarri gogorrik, xaboi lurrindurik edo lurrin asko duen loziorik**, azala narritatu eta ekzema berriz aktibatzeko joera dute-eta.
- Urak azala lehortzen duenez, **dutxa edo bainu laburrak hartu ur epel edo beroarekin**. Eskuak uretan denbora luzez izan behar badituzu (adibidez, ontziak garbitzeko edo autoa garbitzeko), erabili eskularruak.

- **Eman krema hidratatzailea maiz**, azkura eta azala lehortzea saihesteko. Kremek eragin handiagoa dute azala pixka bat hezea dagoenean emanez gero, hau da, bainatu edo dutxatu ondoren.
- **Kontuz janzten dituzun arropen ehunekin**. Kotoia egokia da, leuna eta transpiragarria delako. Ez erabili bestelako ehun batzuk, esaterako, artilea edo zuntz sintetikoa, narritadura edo erreakzio alergikoak eragin ditzaketelako.
- **Kontrolatu estresa**. Estresak ekzema berriz aktiba dezakeenez, proba itzazu estresa kontrolatzeko hainbat jarduera, adibidez, yoga edo egun astun baten ondoren ibiltzea.
- **Makillajea erabiltzen baduzu**, aukeratu **tindagairik edo lurririk ez duten markak**, ekzema areagotu dezakete-eta.
- Ekzemak arazoak ematen badizkizu, hitz egin **dermatologo** batekin. Hark esango dizu hobeto nola kontrolatu.

Bestelako arazo batzuk

- **Garatxoak** azaleko eremu txiki batzuetan agertzen diren infekzioak dira eta giza papilomaren familiako birusek sorrarazten dute. Ez dago garatxoak saihesteko modurik (jada badituzten pertsonak ez ukitzea besterik ez), baina garatxoak badituzu, ez igurtzi, lehertu edo hazkatu, birusa beste leku batzuetara zabaldu baitaiteke, garatxo berriak sorraraziz. Errezetarik gabe saltzen diren botika batzuek garatxoak kentzen lagunduko dizuten azido bereziak dituzte, baina medikuari galdetzea komeni da horietako bat erabili aurretik. Garatxoak genitaletan irteten bazaizkizu, eska diezaiozu medikuari hain sentibera den gorputz-atal horretarako tratamendu onena.
- Garatxoen antzeko beste infekzio biriko bat **molusku kutsakorak (molluscum contagiosum)** eragina da (ez da izenak adierazten duen bezain txarra!). Garatxoak bezala, hazka egitean eta sexu-harremanen bitartez transmititzen da.

- Azalean agertzen diren kolore zuri, arrosa edo moreko marka finak, **ildo** izenekoak, ohikoak izaten dira gazteen artean. Ildoak sortzen dira hazkuntza azkar baten ondorioz larruazalpeko ehunak eman egiten duenean, esaterako pubertaroan. Ildoak bakarrik desagertzen dira denbora pasatu ahala. Kezkatuta bazaude, galdeiozu zure dermatologoari.

Azala gure gorputzean gertatzen ari denaren isla nabarmenena denez, jendeak azalaren osasuna edertasunarekin parekatzen du. Baina azal osasuntsu bat itxura oneko azala baino gehiago da; funtsezkoa da bizirauteko. Beraz, izan ezazu azala beti distiratsu, zaintza egokiak eman ez, ondo elikatuz eta ariketa fisikoa eginez.

EGUZKIA ETA AZALA

- Guztiok dakigu aire zabalean gaudenean azala eguzkitik eta haren izpi kaltegarrietatik babestu behar dugula. Jakina, ezinezkoa da eguzkia saihestea —nork nahi du uda osoan etxean sartuta egon, aire zabalean hain ondo egoten denean?— Gainera, eguzkiarekin lotutako guztia ez da txarra: eguzkiaren argiak D bitamina sortzen laguntzen dio gure organismoari. Hortaz, jarraitu itzazu aholku hauek kanpoan zaudenean, eguzkiaren eragina kontrolatzeko:
- **Eman ezazu gutxienez 15eko babesaren duen eguzki-krema bat**, lainotuta egon arren edo aire zabalean denbora asko pasatzeko asmorik ez izan arren. Bustitzen bazara, adibidez itsasora edo igerileku ireki batera igerian egitera zoazenean, 2 edo 3 orduan behin eman berriro (ura jasaten badu ere) eguzki-krema.
- **UVA nahiz UVB izpiak atxikitzen dituen eguzki-krema babesle bat** aukera ezazu. “Espektrorik handiko babesle” edo “UVA babesle” bezalako adierazpenak bila itzazu, 15etik gorako babes-mailaz edo babes-indizeaz gain. “Ez aknegoneikoa” edo “ez komedogonikoa” den eguzki-krema bat aukeratu azaleko poroak garbi izaten laguntzeko.

- Eguzki-izpiak indartsuagoak dira goizeko 10ak eta arratsaldeko 4ak bitartean, beraz, ordu horietan eman crema behin eta berriz eta, ahal bada, gorde eguzkitatik. Zure itzala zure altuera baino luzeagoa denean, seguruagoa izango da eguzkitan jartzea (halaz ere, orduan ere eguzki-krema babeslea eman behar duzu).
- Erabili babes handiagoa duen eguzki-krema bat **gainazal islatzaileetatik** (esaterako ura, elurra edo izotza) **hurbil** zaudenean.
- Guztiok dakigu eguzkiak **azalean lesioak eragin** ditzakeela, baina ba al zenekien **begietan ere arazoak** sor ditzakeela? Babestu aurpegia eta begiak bisera edo kapela batekin eta jantzi %100eko UV babesa duten eguzkitako betaurrekoak.
- **Botika batzuek**, aknearen kontra errezetatzen direnek eta anobulatorioek (pilula antisorgailuak) esate baterako, **eguzkiarekiko sentsibilitatea areagotu** dezakete eta, beraz, halako botikaren bat hartzen ari bazara, eguzkiaren aurrean gehiago babestu.

Makilairako pausoak

- Zuzenketak: Gorritasunak, begi-zuloak, inperfekzioak...
- Makillajea: Fluidoak edo kremazkoak.
- Begiak: arkatzarekin zuzenketa edo "COL" begi guztian.
- 1:itzala: kolore argiak betazal mugikor osoan.
- 2.itzala: iluna kanpotik barnealdera platano edo "C" forma emanaz.
- Eye Liner: goiko marra.
- Errimela: Zick Zack forman.
- Ezpainak: lehendabizi perfilatu eta ondoren bete espainetako kolorearekin eta ondoren brilloa eman.
- Kolore-tea belarrietatik ahorantz ematen da eta forma aurpegiaren itxuraren araberakoa izaten da eta kolorea berriz azalaren tonalitatearen araberakoa.

Azala

- Azala garbitu, tonifikatu eta hidratatu egunero goizean eta gauean. Astean behin aurpegia eta gorputza espoliatu behar dira. **Espoliatzea** azaletik hildako zelulak kentzea da. Zelula hauek 3 egunetik behin regeneratzen ditugu.
- Azal klaseak: grasa, normala eta lehorra.
 - Azal grasatxua: poro irekiak, puntu beltzak, espinillak eta brillo asko. Koiperik ez duen kremak erabili behar dira. (olio gabekoak).
 - Azal normala: brillorik gabe, poroak gune batzuetan irekiak eta beste batzuetan itxiak. Azal mistoa ere deitzen zaio. Crema normalak edo mistoak erabili daitezke.
 - Azal lehorra: poroak itxiak eta atertziopelatu itxurako azala. Azal lehorrentzako crema.

PISU OSASUNGARRIA

- Pisu osasungarria lortu eta mantentzeko giltzarria da **aldizka ariketa fisikoa egitea eta elikadura-ohitura onak izatea**. Eguneroko ohiturak aldatzeko modurik onena da pixkanaka aldaketa txikiak egitea, arian-arian gure eguneroko errutinan sar daitezzen.

Aldizkako ariketa fisikoa

Nerabeek **arriketa fisikoa egin behar dute egunero 60 minutuz**. Zure gorputza mugiarazteak ez du esan nahi ariketa zailak egin behar dituzunik edo egunero gimnasia joan behar duzunik.

Hona hemen zure bizimoduan aldaketak egin eta aldizka ariketa egiteko 10 modu erraz.

- Has zaitez gaur bertan. **Irten zaitez paseatzera.**
- Igo eskaileretatik **igogailua hartu ordez.**
- Zure ikastetxera edo lagun baten etxera autoz joan edo garraio publikoa erabili beharrean, **joan zaitez oinez edo bizikletan.**
- Gidatzen baduzu eta norabait autoz joan behar baduzu, **ez aparkatu joan behar duzun tokiaren aurrean**, segurua bada, eta gero joan oinez bertaraino.
- **Pasatu xurgagailua** zure logelan, autoa garbitu edo belarra moztu ezazu. Ez dira etxeko lanak, ariketa egiteko aukerak baizik!
- Mugatu telebista ikusteari, ordenagailua erabiltzeari edo bideo-kontsolan jokatzeari eskaintzen diezun denbora —eta, bideo-kontsolan jokatzeko duzunean, saia zaitez **mugitzea behar duten joko elkarreragileak aukeratzen.**

- **Dantzan egin ezazu.** Besterik ez bada, zure logelan. Zure erritmo gustukoenei jarraitzeak orduko 300 kaloria baino gehiago erretzen lagunduko dizu!
- Pentsa ezazu zer nolako **ariketa-mota egin nahiko zenukeen eta proba ezazu.** Lasai hartu lehen aldia bada. Eta bakarrik hasteak lotsa ematen badizu, bilatu lagun bat. Errazagoa izango zaizu motibatuta jarraitzea egiten duzuna gustukoa baduzu.
- Erraz aspertzen bazara edo interesa galtzen baduzu, **aldizkatu jarduera desberdinak** beti berdina eginez ez gogaitzeko.
- Ziurtatu **bihotza eta amasketa bizkortzen dizkizun eta izerdiarazten zaituen** zerbait egiten duzula.

HAU AL DA NIRE GORPUTZA?

- Galdetu al diozu inoiz halakorik zure buruari? Zure bakero gustukoenak janzten ari zara eta kremaiera ezin duzu itxi. Edo futbol-zelaiari korrika zoazela, hanka batek bestea ukitzen duela nabaritzen duzu, lehenago ez bezala. Agian ispiluan begiratu eta zure poroek aurpegi osoa betetzen dutela ikusiko duzu.
- Inoiz zure gorputzarekiko sintoniarik gabe sentitu bazara, ez zara bakararra.

Luze-zabalean hazten (ala ez)

Gutariko gehienak hazkuntzak dakartzan aldaketa fisiko nabarmenei aurre egiteko prestatuta gaude. Neskek beren bularrak handitzea espero dute eta mutilek, berriz, muskulatura garatzea. Baina gorputzak normalean beste aldaketa batzuk jasaten ditu pubertaroaren aurretik, pubertaroan eta pubertaroaren ondoren, **eta batzuetan aldaketa horiek zuk espero dituzunak ez bezalakoak izan daitezke.**

Batzuek behin-behineko koipe-geruza bat dute gorputzaren barnean, gorputz hori hazkuntza-prozesurako prestatzeko. Beste batzuetan, aldaketa hori etengabea da. Pertsona batzuk modu osasungarrian elikatzen dira, ariketa fisikoa egiten dute eta halaz ere pisua hartzen dute. Beste batzuek nahi duten guztia jaten dute eta argal egoten jarraitzen dute.

Normalean, dena bere onera itzultzen da eta gehienak ohitu egiten dira **beren gorputz "berriak" sentitzeko eta funtzionatzeko duen modura.** Baina horrek denbora bat eska dezake. Pertsona batzuei pubertaroan gertatzen zaienak eragina izan dezake epe luzera beren gorputzekiko eta beren buruarekiko sentitzeko moduan.

Gorputz berri batera egokitzen

Gure gorputzen itxuran gertatzen diren aldaketak –baita xehetasun txikiak ere, gure usainak esaterako – hazkuntzaren zati guztiz normalak dira. Beraz, zer egin dezakezu zure garapenak dakartzan aldaketetara fisikoki eta emozionalki egokitzeko? Hona hemen ideia batzuk.

- **Kontuz- Ez konparatu besteekin!** Normala da zure lagunekin konparatzea, baina ez da ideia ona. Beste batzuekin konparatzeak arazoak ekartzen ditu, pertsona bakoitza modu eta denbora desberdinetan garatzen delako. Bat-batean luzatzen bazara, azkar hazten bazara, baliteke oso altua sentitzea. Eta gerta daiteke aldi berean zure laguna txiki sentitzea. Gehienetan zailagoa izan ohi da besteak lehenago edo geroago hazten diren pertsonentzat.

Ez da egokia, modu berean, modeloekin eta ospetsuekin konparatzea. Egia esan, jende gehienak ez du bere burua ikusten komunikabideek eskaintzen dizkiguten gorputz-mota mugatu horietako bat bezala.

- **Ahaztu itzazu aldizkarietako iragarkiak; haien ordeztu, ikusi familiaren albumeko argazkiak.**

Iragarkiek fantasia saltzen dute, ez errealitatea. Erraza da modelo bihurtzearekin amestea, baina itxaropenek gure eskuetatik ihes egiteak pertsona tristatu besterik ez dute egiten.

Pertsonak desberdinak dira neurriari, altuerari eta gorpuzkerari dagokienez. Gorputza zein formatan garatzen den genetikaren arabera da neurri handi batean. Zure gorputza zure gurasoen (edo aitona-amonen) gorputzak egin zuen ia guztia egiteko programatuta dago.

Zure familiakoei begiratu eta atake bat izan baino lehen, kontuan izan haiek ez direla jada nerabeak. Jendearen gorputza aldatu egiten da adinean aurrera egin ahala.

- **Zure gorputza ondo tratatu.** Jakiei eta ariketari buruzko erabaki egokiak eta ondo informatuak hartzea beharrezkoa da zure adimena eta zure bizitza garatzeko. Modu osasungarrian jatea eta ariketa egitea lagungarria izan daiteke zure gorputzaren aldaketa nolabait kontrolatzeko. Gainera, ariketa fisikoak umorea pizten du. Zure gorputzaren aldaketek triste edo nahasirik sentiarazten bazaituzte, baliteke paseatzera irteteak, txakurrarekin jolasteak edo lagunekin Frisbeean jolasteak laguntzea.

- **Izan zure gorputzaren laguna.** Zure gorputza jada ezagutzen ez duzula sentitzen al duzu? Hazten eta bilakatzen ari den adiskidetasun-harreman batek bezala, gure gorputzarekin dugun harremanak denbora behar du. Lagunek bezala, gure gorputzek batzuetan huts egin diezagukete. Baina lan pixka batekin eta ulermen pixka batekin, posible da suspertzea.
- **Tente ibili zaitez, pertsona altu bat bezala, altua ez bazara ere!** Besteek nabaritzen dute zure sentimenduak zeure buruarengan nola proiektatzen dituzun. Zure ustez altuegia bazara, askoz ere nabarmenagoa izango da makurtuta ibiltzen bazara, txikiagoa eman nahian edo. Aurpegian dituzun pikorrak gogoan badituzu, ilearen atzean ezkutatzeari agian masaileko pikor horiek estaliko dituzu, baina arraroa eta deseroso sentituko zara.

Ezin duzu askoz ere gehiago egin zure altuerari edo garapenari dagokionez, baina gustuko dituzun zure ezaugarriak azpimarra ditzakezu. Zure ile kizkurtua izan daiteke, edo barre egitean masailean sortzen zaizun zulotxoak. Edo baliteke besteengan pentsatzeko duzun modu berezi hori izatea, edo besteei barre eginarazten oso ona izatea. Azkenik, zure bizitzan gehien inporta zaizkizun pertsonengan pentsatzean, konturatuko zara haien itxura fisikoak seguru aski zerikusi gutxi duela haienganako duzun estimazioarekin.

Kurbak aurrerago

- Zure irudi berrira ohitzen zaren bezala, **gerta daiteke berriz aldatzea**. Nerabezaroko azken urteetan edo 20 urteen artean (berriro ere) gorputzak eta buruak **aldaketa-eta heldutasun-prozesu berri bat hasten dute**. Bai nesketan bai eta mutiletan ere, gorputza gehiago betetzen da, helduen itxura handiagoa eta nerabeena gutxiago izateko.
- **Geure burua onartzen eta estimatzen ikasteak malgutasuna eta sendotasuna** sortzen laguntzen du. Pertsona malguk ez direnek baino trebetasun handiagoa dute arazoei aurre egiteko eta etsipenen ondoren suspertzeko. Pertsona malguk normalean erabaki egokiak hartu eta aukera onak egiten dituzte. **Onartu eta estimatu zure gorputza, orain duen itxura kontuan hartu gabe**, eta -lagun on bat bailitzan- baliteke zure alde asko egitea, esker onez!

Piercinga



Zer da gorputza zulatzea?

Gorputza zulatzea horixe bera da: **zure gorputza orratz batez zulatu edo zizatzea**. Gero, bitxi bat jartzen da zulo horretan. Gehien zulatzen diren gorputz-atalak dira belarriak, sudurzuloak eta zilborra.

Zuloa egiten duen pertsonak giro segurua, garbia eta profesionala eskaintzen badu, honako hau espero dezakezu gorputza zulatzean:

- Zulatzea erabaki duzun atala (mihia izan ezik) garbitu egiten da **xaboi germizidarekin** (gaixotasunak eragiten dituzten bakteriak eta mikroorganismoak hiltzen dituen xaboia).
- Gero, **azala zulatzen da orratz garbi** oso zorrotz batez.
- **Bitxia**, jada **esterilizatuta** dagoena, atal horretan jartzen da.
- Zuloa egiten duen pertsonak **orratza ontzi berezi batera botatzen du**, beste norbaitek orratza edo odola ukitzeko arriskurik egon ez dadin.
- **Zulatutako tokia garbitzen da.**
- Zulaketa egin duen pertsonak **bitxia ondo jarrita dagoela ziurtatu eta estutu egiten du.**
- Zulaketak egiten dituen pertsonak **zuloa behar bezala sendatzeko jarraibideak emango dizkizu, eta arazoren bat sortuz gero zer egin esango dizu.**

Zulatu aurretik

Zulo bat egin nahi baduzu, lehenbizi eskuratu informazioa. **18 urte baino gutxiago badituzu**, toki batzuetan gurasoen baimena eskatuko dizute gorputza zulatzeko. Komeni da **arrikuak zein diren** eta infekzioak eta bestelako konplikazio batzuk eragozteko modua ezagutzea.

Gorputzeko atal batzuek besteek baino arazo gehiago izan ditzakete; sudurreko eta ahoko zuloen ohiko konplikazio bat **infekzioak dira**, toki horietan milioika bakteria bizi baitira. Denborak aurrera egin ahala, mihiko zuloek **hortzak hondatu ditzakete**. Eta mihiko, masailetako eta ezpainetako zuloek **arazoak** sorrarazi ditzakete **hortzoietan**.

Azterketek erakutsi dutenez, **bihotzeko gaixotasun batzuk** dituztenek **arriku handiagoa dute** gorputzean zulo bat egin ondoren bihotzeko infekzio bat garatzeko orduan. Osasun-arazoren bat baduzu, esaterako alergiak, diabetesa, azaleko gaixotasunak, zure sistema immunean eragina duen gaixotasun bat edo infekzioak (haurdun bazaude), galdeiozu zure medikuari zerbaitegatik bereziki kezkatu behar duzun edo babes-neurririk hartu behar duzun. Gainera,

gorputza zulatzea ez da ideia ona, koloideak sortzeko joera baduzu (Zauria dagoen tokian orbain-ehuna gehiegi haztea).

Zure gorputza zulatzea erabakitzen baduzu:

- Ziurtatu **txerto guztiei dagokienez egunean zaudela** (bereziki; B hepatitis eta tetanosa).
- Planifikatu **arreta medikoa non jasoko duzun zure zuloa gaiztotzen bada** (infekzio-seinaleak dira zulatutako tokia gehiegi gorritzea/minberatzea; denbora luzez odoletan egotea, zornea izatea, edo azaleko kolorea aldatzea).

Gainera, zure mihia edo ahoa zulatuko badituzu, **ziurtatu zure hortzak eta hortzoiak osasuntsu daudela**.

Zulaketa egingo den lekua segurua eta higienikoa dela ziurtatu behar da

Estatu batzuetan gorputz-zulaketa araututa dago, baina beste batzuetan ez. Zulaketak egiten diren leku gehienek ingurune garbia eta osasungarria eskaintzen badute ere, batzuek ez dituzte hartzen infekzioen eta osasunarentzako beste arrisku batzuen kontra beharrezkoak diren neurriak.

Gorputzean zulo bat egitea erabakitzen baduzu, ikertu itzazu establezimenduaren prozedurak eta bezeroei **ingurune garbia eta segurua** eskaintzen dien ala ez. Leku bakoitzak bere **autoklabea** (esterilizazio-ekipo bat) izan behar du eta **tresnak zigiluz itxitako paketeetan gorde behar ditu** erabili arte. **Galdetu** eta egiaztatu honako hauek:

- Lekua **garbi** egotea
- Zuloa egiten duen pertsonak **eskuak** xaboi germizida batekin **garbitzea**.
- Zuloa egiten duen pertsonak **erabili eta botatzeko eskularruak janzteak** (kontsultategi medikoetan erabiltzen direnak bezalakoak).

- Zuloa egiten duen pertsonak **tresna esterilizatuak edo erabili ondoren suntsitu egiten diren tresnak erabiltzea.**
- Zuloa egiten duen pertsonak **zultatzeako pistola bat ez erabiltzea** (ezin dira esterilizatu)
- **Erabiltzen duen orratza berria izatea** eta lehenengoz erabilia izatea.
- Zulaketa egin ondoren **orratza zigilatutako ontzi berezi batera botatzea.**
- Hondakinak (orratzak edo odola duten gasak) **behar bezala erabili eta botatzeko prozedurak** izatea.

Halaber, komeni da negozioan eskaintzen diren bitxi-motak zein diren galdetzea, batzuek metal-mota jakin batzuei alergia baitiete. Zulo bat egin aurretik, ziurtatu metalen bati alergia diozun ala ez. Gorputz-zulaketetan toxikoak ez diren metalak bakarrik erabili behar dira, esate baterako:

- Altzairu kirurgikoa
- 14 edo 18 kilateko urre solidoa
- Niobioa
- Titanioa
- Platinoa

Lekua nahiko garbi ez dagoela uste baduzu, zure galderei erantzuten ez badiete edo beste arrazoiren batengatik deseroso sentitzen bazara, joan zaitez beste leku batera zuloa egitera.

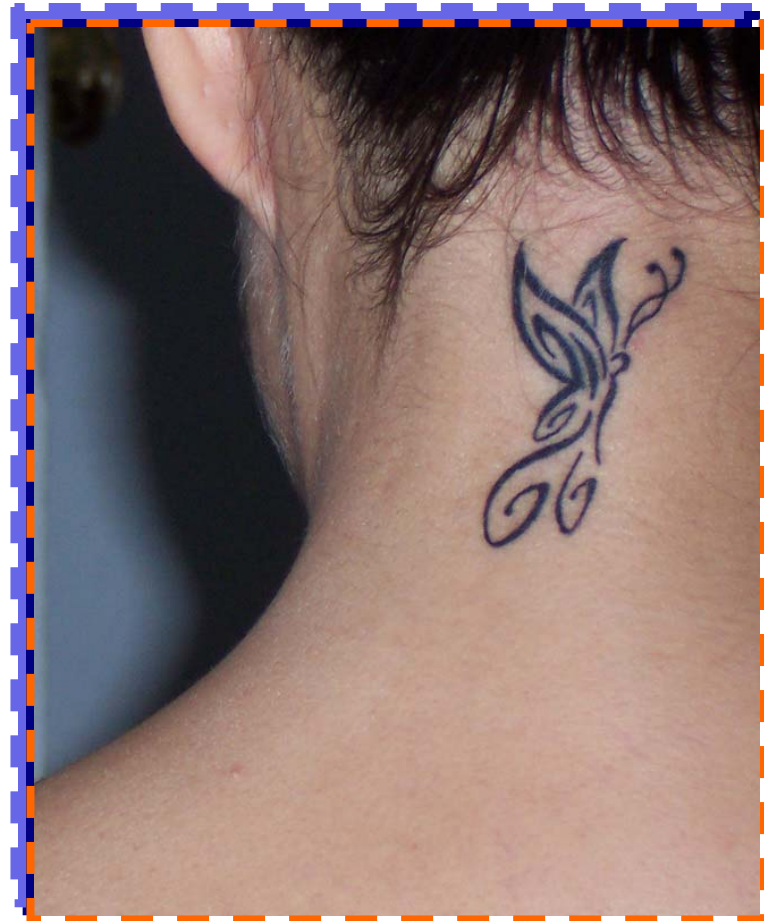
Osasunarentzako arriskuak

Guztia pentsatu bezala irteten bada, zulo bat egin eta gero ondo egongo zara, eta **sintoma iragankor** batzuk bakarrik izango dituzu: min pixka bat, zulatutako tokia handitzea, eta mihiko zulaketetan, txistu gehiago. Baina kontuan izan behar duzu askotan, zerbait gaizki atera daitekeela, adibidez:

- Infekzio kronikoa
- Odol-jario luzea edo kontrolaezina
- Orbainak
- Hepatitis B eta C
- Tetanosa
- Jarritako bitxiak azalean eragiten dituen alergia
- Zorne-zorroak (zuloa egindako tokian azalaren azpian sor daitezkeen zorne-metaketak) edo flemoiak
- Hantura edo nerbioak hondatzea

Zulatutako gorputz-atalaren arabera, **sendatzeko aste gutxi batzuk edo urtebete pasa daitezke**. Zulo bat egiten baduzu, arduratu zaituz gero beharrezkoak diren **zaintza guztiak izateaz**: ez estutu eta ez tira, ingurua xaboiez garbituta izan (ez erabili alkoholik) eta ez ukitu aurretik eskuak garbitu gabe. Ez erabili inoiz ur oxigenaturik (peroxido), sortu berriak diren ehunak lesionatu ditzake-eta. Zuloa ahoan egiten baduzu, erabili bakterien kontrako aho-irakuztaile bat jan ondoren.

Odola emateko asmoa baduzu, gogoan izan erakunde **batzuek ez dutela onartzen azken urtean zuloak edo tatuajeak egin dituztenen odola**; izan ere, bi prozedura horiek odolaren bitartez transmititzen diren gaixotasunen kutsadura-iturri izan daitezke. Zure zuloa ondo sendatzen ez bada edo zerbait ondo ez dagoela sentitzen baduzu, garrantzitsua da norbaitek osasun-arreta jasotzen laguntzea. Eta garrantzitsuena: **zuloa ez egin zeuk edo ez eskatu lagun bati egiteko**. Ziurtatu profesional batek egiten dizula, ingurune garbi eta seguru batean.



Tatuajeak



Zer da zehazki tatuaje bat?

Tatuaje bat **zure azalaren geruza sakonetan egin eta tintaz betetzen den zauri ziztatu bat da**. Azala orratz batez zulatu eta toki horretan tinta xiringatuz egiten da, normalean nolabaiteko diseinu bat sortuz. Tatuajeek hainbeste irauten dute sakonak direlako: tinta ez da **epidermisan** (azalaren goiko geruza, bizitza osoan zehar sortzen eta aldatzen duguna) xiringatzen. Alderantziz, **dermisan** (azalaren bigarren geruza sakonena) xiringatzen da. Dermiseko zelulak egonkorak dira oso; beraz, tatuajea ia betiko da.

Tatuajeak egiteko makina bat eskuko tresna elektriko bat da, dentisten tornuen antzekoa. Mutur batean orratz esterilizatu bat du, tintadun tutuei lotua. Makina pizteko pedal bat erabiltzen da, eta honek orratza mugitzen du barrura eta kanpora, azalaren azpitik ia 3 milimetrorra tinta sartzen duen bitartean.

Tatuaje bat egiteak min ematen al du?

Baliteke, **baina mina maila desberdinetakoa izan daiteke**. Tatuaje bat egiteko orratz batez sarri ziztatua izan behar denez, hainbat txerto hartzea bezala edo liztortzar batek behin baino gehiagotan ziztatzea bezala senti daiteke. Batzuentzat tatuajeen sentrazioa “inurridura” bezala deskribatzen dute. Zure mintalasearen, tatuatzeko makina erabiltzen duen pertsonaren trebetasunaren eta tatuajea egiten duzun gorputz-atalaren arabera da. Gainera, gogoan izan seguru aski odol pixka bat aterako zaizula.

Tatuaje bat egiteko asmoa baduzu

Tatuaje bat egiteko asmoa baduzu, garrantzitsua da honako hau kontuan izatea: **modu seguruan egin behar duzu**. Zarakar handi bat baino hobeto eraman daitekeen arren, tatuaje berri bat **ere zauri bat da**. Azaleko edozein ebaki, urratu, ziztada edo zulo bezala, **tatuaje batek infektatzeko edo gaixotasunak sorrarazteko arriskua du**.

Hasteko, ziurtatu **txerto guztiei dagokienez egunean zaudela** (bereziki, hepatitis a eta tetanosa) eta planifikatu **arreta medikoa non jasoko duzun zure tatuajea gaiztotzen bada** (infekzio-seinaleak dira zulatutako tokia gehiegi gorritzea/minberatzea; denbora luzez odolatan egotea, zornea izatea, edo tatuajearen inguruan azalaren kolorea aldatzea).

Osasun-arazoren bat baduzu, esaterako bihotzeko gaixotasun bat, alergiak, diabetesa, azaleko gaixotasunak, zure sistema immunean eragina duen gaixotasun bat edo infekzioak (edo haurdun bazaude), **galdeiozu zure medikuari zerbaitegatik bereziki kezkatu behar duzun** edo babes-neurririk hartu behar duzun. Gainera, tatuaje bat egitea ez da ideia ona, koloideak sortzeko joera baduzu (Zauria dagoen tokian orbain-ehuna gehiegi haztea).

Oso garrantzitsua da **tatuaje-estudioa garbia dagoela eta segurua dela ziurtatzea**, eta erabiltzen duten **ekipo** guztia **erabili ondoren botatzekoa izatea** (orratzak, eskularruak, maskara, etab.) eta esterilizatua izatea (gainerako guztia). Estatu, autonomia-erkidego eta hiri batzuek arauak dituzte tatuaje-estudioentzat, baina beste batzuek ez.

Tokiko osasun-sailarekin komunika zaitezke zure autonomia-erkidegoko legeak ezagutzeko, baimendutako **tatuaje-estudioak gomendatzea eskatzeko** eta estudio jakin baten kontrako keaxak badiren egiaztatzeko.

Estudio profesionalak arro egon ohi dira beren garbitasunaz. Honako hau egiaztatu behar duzu:

- Ziurtatu tatuaje-estudioak **autoklabe bat** (esterilizatzeko lurrina, presioa eta beroa erabiltzen dituen gailua) duela. Ekipoa autoklabean nola esterilizatzen duten ikusten utzi behar lizuekete.
- Egiaztatu tatuajea egiten duen artista **baimena duen profesionala** dela. Hala bada, artistak bere erreferentziak eman behar dizkizu.
- Ziurtatu tatuaje-estudioak laneko segurtasun- eta osasun-**neurri unibertsalak** betetzen dituela. Bertan gorputz-fluidoekin (kasu honetan, odola) lan egitean jarraitu behar diren prozedurak deskribatzen dira.

Estudioa zikina dagoela badirudi, normala ez den zerbait badago edo zerbaitegatik deseroso sentitzen bazara, bila ezazu beste toki hobeko bat tatuajea egiteko.

Zein da prozedura?

Honako hau espero dezakezu tatuaje-prozedura normal batetik:

- Tatuajea egiten duen artistak **eskuak garbitzen ditu**.
- Tatuajea egingo duzun gorputz-atala **garbitu eta desinfektatu** egiten da.
- Tatuajea egingo duen artistak **eskularru berriak eta garbiak** jantziko ditu (eta, agian, ebakuntzetan erabiltzen direnak bezalako maskara bat).
- Artistak **esterilizazio-prozedura azalduko dizu eta ekipoa esterilizatua irekiko du**; ekipoa behin bakarrik erabiliko da (orratzak eta gainerakoak).
- Artistak **tatuajea egiteko makina** erabiliko du (erabili eta botatzeko orratz esteril batekin), zure azalaren azpian tatuajearen ingerada marrazten hasteko.
- Gero **ingerada garbituko du** xaboi antiseptikoarekin eta urarekin.
- Orratz esteril lodiagoak instalatuko dira tatuaje-makinan eta artista **diseinua zehazten hasiko da**. **Berriro zona guztia garbitu** ondoren, **kolorea xiringatuko du**. Pertsona bakoitzarentzat tinta-botila berri bat ireki behar da.

- **Odola ateratzen bazaizu**, erabili eta botatzeko toalla esteril batekin garbituko du.
- Amaitzen duenean, tatuajea eta ingurua **berriz garbitu eta benda bat jarriko dizu**.

Tatuajea zaintzea

Tatuaje bat egitean azken urratsa oso garrantzitsua da: **tatuajea zaintzea guztiz sendatu arte**.

Estudioan zure tatuajea zaintzeko ematen dizkizuten jarraibide guztiak bete, ondo sendatu arte.

Gainera, kontuan izan oso garrantzitsua dela berehala medikuari deitzea **infekzio-sintomak nabaritzen badituzu, esaterako mina, gehiegi gorritzea, handitzea edo zornatzea**. Ziurtatu zure tatuajea ondo sendatzen dela honako urrats hauek emanaz:

- **Benda bat jarrita izan gutxienez 24 orduz**.
- **Ez ukitu** tatuajearen ingurua eta **ez kendu** sor daitezkeen **zarakarrak**.
- **Garbitu tatuajea xaboi bakterizida batekin** (ez erabili alkoholik ezta peroxidorik ere, tatuajea lehortuko dute eta). Toalla leun bat erabili tatuajea lehortzeko; toallarekin tatuajea ukitu, ez igurtzi.
- **Jarri ukendu antibiotiko bat tatuajea**. Ez erabili baselinarik!

- **Jarri izotza tatuatutako tokian**, gorritzen edo handitzen ari dela ikusten baduzu.
- Saiatu **tatuajea ez bustitzen** guztiz sendatu arte. Ez sartu igerileku edo jacuzzietan eta ez hartu bainu bero eta luzerik.
- **Ez jarri eguzkitan** guztiz sendatu arte.

Guztiz sendatuta egon arren, tatuaje bat oso sentsiblea da eguzki-izpiekiko; beraz, **eguzki-argi zuzenetik beti babestuta** izatea komeni da. Aire zabalean maiz bazaude edo hondartzan denbora pasatzea gustuko baduzu, tatuajearen gutxienez 30eko babesa duen eguzki-krema bat jartzea gomendatzen dizugu. Hala, zure azala babesteaz gain, tatuajeak ez du kolorea galduko.

Zein dira arriskuak?

Tatuaje bat egitea erabakitzen baduzu, seguru aski dena zuk pentsatu bezala irtengo da. Baina desinfektatzeko eta esterilizatzeko urratsak errespetatzen ez badira, jakin ezazu zenbait gauza gaizki atera daitezkeela. Ez bazara tatuaje-estudio batera joaten edo estudioak hemen aipatutako neurriak hartzen ez baditu, edo tinta bera bezero desberdinekin erabiltzen badu, **infekzio biralak** hartzeko arriskuan zaude, esaterako hepatitis, azaleko infekzio bakterianoak edo dermatitisa (azalaren narritadura handia).

Gainera, pertsona batzuek **alergia diote** tatuajeetako **tintari**. Eta azaleko gaixotasunen bat baduzu, adibidez ekzema, **erupzioak** izan ditzakezu tatuajearen ondorioz.

Konplikazio larriak egon daitezke tatuajea zu zeu egiten saiatzen bazara, lagun bati egiteko eskatzen badiozu edo garbi ez dagoen ingurune batean egiten baduzu. Tatuajeak egiteko azalaren azpian xiringatu behar dizutenez, hainbat birus har ditzakezu: GIB eta B eta C hepatitisak, neurri egokiak hartzen ez badira. Horregatik, Estatu Batuetako Gurutze Gorriak eta beste odol-banku batzuek jendeari 12 hilabetez itxaroteko eskatzen diote odola eman aurretik.

Tatuajeak kentzea

Iraganean, tatuaje bat kentzeko kirurgia behar zen. Baina gaur egun, laserrarekin egiten den prozedura mediko baten bidez kendu daiteke. Tatuaje-estudio batzuek ere laguntza eskaintzen dute tatuajeak kentzeko, **baina hobe da kenduko dizun pertsona medikua dela ziurtatzea**. Tatuaje bat kendu aurretik edozein tokitara joan aurretik, galdeiozu zure medikuari.

Ezin da bermatu tatuajea guztiz kentzea. Tatuajeak kentzen espezializatutako **dermatologo** bati galdetzea komeni da: adibidez anestesia erabiltzen den ala ez. Dermatologoak esango dizu, gainera, tatuajetik zenbat ken daitekeen (dena ez bada).

Tatuajeak laser bidez kentzeko hainbat bisita egin behar dira, eta bakoitzean minutu batzuk. Anestesia ez da beti erabiltzen. Laserrak argi-taupada laburrak bidaltzen ditu azalaren kanpoko geruzak zeharkatuz, laserraren energia tatuajearen pigmentu zehatzetara zuzenduta. Gero zure sistema immuneak pigmentu horiek deuseztatu egiten ditu. Tatuaje bat laserrarekin kentzea deserosoa izan daiteke eta sentazioa tatuaje bat egitearena bezalakoa da. Prozesu osoak **hilabeteak** iraun ditzake.

Tatuaje bat egiten duzunean bezala, kentzen duzunean ere zaindu egin behar duzu inguru hori. Garbi mantendu behar duzu, baina igurtzi gabe. Gainera, egun batzuetan gorrituta izan dezakezu eta zarakarra sor daiteke. Ez igurtzi ezta harraskatu ere, eta ez kendu zarakarra. Bakarrik sendatzen utzi behar duzu.

Tatuajeak **laserrarekin** kentzeak **emaitza ona** izaten du, baina gerta daiteke arazotxo batzuk sortzea. Bigarren mailako ondorioak izan daitezke **hiperpigmentazioa**, tatuajea zegoen tokia gainerako azala baino ilunagoa geratzea, edo **hipopigmentazioa**, tatuajea zegoen tokia gainerako azala baino argiagoa geratzea. Gainera infekzioak edo orbainak ere gera daitezke.

Baina garrantzitsuen da tatuaje bat kentzea **nahiko garestia** izan daitekeela. Tatuajearen tamainaren eta diseinuaren arabera, kentzea egitea bera baino gehiago kosta daiteke.

Orduan, merezi al du?

Zuk zeuk erabaki behar duzu. Batzuei izugarri gustatzen zaizkie beren tatuajeak eta bitza osoan mantentzen dituzte; beste batzuk ordea damutu egiten dira bihozkada bati erantzunez egin zutelako eta tatuajea egin aurretik behar beste pentsatu ez zutelako. Tatuaje bat egitea ez da txantxetako gauza, bereziki iraunkorrak izateko diseinatuta daudelako.

Ondo pentsatu baduzu eta tatuaje bat egitea erabaki baduzu, ziurtatu detektibe-lana ondo egiteaz, hurbil duzun tailer profesional, seguru eta garbi bat aurkitzeko. Gainera, gogoan izan tatuaje bat egin eta mantentzeak nolabaiteko erantzukizuna eskatzen duela: tatuaje-estudiotik irten ondoren, zure ardura izango da infekzioak eta bestelako konplikazioak saihesteko ondo babestu eta zaintzea.