Manchas de sudor y desodorante: cómo quitarlas según la tela

El sudor deja cercos amarillentos y el desodorante, marcas blancas; ambos se fijan con el calor y con el tiempo. Pretrata cuanto antes con detergente y no uses la secadora hasta comprobar que salió. Algunos residuos de aluminio o zinc de los antitranspirantes pueden no irse del todo.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

⚠ Seguridad

- Nunca mezcles lejía (cloro o blanqueador) con amoníaco, vinagre u otros ácidos, ni con alcohol: liberan gases tóxicos. Tampoco mezcles agua oxigenada con vinagre en el mismo recipiente.
- Ventila la habitación, usa guantes, mantén los productos lejos de niños y mascotas y no los trasvases a botellas de bebida.
- La lejía (cloro) no se usa en lana, seda, cuero ni elastano; el agua oxigenada puede decolorar tejidos de color. Prueba siempre en una zona oculta.
- Sigue siempre la etiqueta de la prenda y la del producto.

Manchas de sudor y desodorante: cómo quitarlas según la tela

SUPERFICIE	QUÉ USAR	CÓMO HACERLO	NO USES
Algodón y lino blancos	Detergente líquido sin diluir; enzimas	Aclara primero con agua fría, frota detergente en la mancha, espera 5-10 min y lava sin superar la temperatura de la etiqueta; evita el agua caliente mientras quede mancha. Si queda, remoja 20-30 min en enzimas o blanqueador de oxígeno.	Secadora o plancha hasta que salga

SUPERFICIE	QUÉ USAR	CÓMO HACERLO	NO USES
Algodón y sintéticos de color	Detergente líquido sin diluir; enzimas	Aclara con agua fría, frota detergente, espera 5-10 min y lava a la temperatura de la etiqueta. Si queda, remoja en enzimas o en blanqueador de oxígeno tras probarlo en una zona oculta.	Lejía con cloro; secadora hasta que salga
Prendas oscuras con marcas blancas	Detergente líquido sin diluir	Son restos de desodorante: frota detergente, lava en agua tibia y revisa antes de secar. Repite si hace falta; los residuos de aluminio o zinc a veces no salen.	Secadora antes de comprobar
Lana y seda	Detergente suave; sin enzimas	Lava a mano con agua fría o templada y detergente suave para lana, aclara bien y seca en plano. Si el cerco sigue, tintorería.	Enzimas, lejía y agua caliente
Tapicería o sofá	Agua y unas gotas de lavavajillas	A toques, primero con un paño con agua limpia y luego con otro con agua y unas gotas de jabón para platos, sin empapar. Seca bien.	Empapar el relleno; frotar
Cuero o piel	Limpiador específico para cuero	Pasa un paño blanco de algodón con el limpiador, sin frotar fuerte, y repón con acondicionador. Si no sale, tintorería de cuero.	Alcohol, jabón para platos y lejía

Notas

- Orden general: retira el exceso sin frotar, prueba el producto en una zona oculta, trabaja de fuera hacia dentro para no extender la mancha, aclara bien y no metas la prenda en la secadora ni la planches hasta que la mancha haya salido: el calor la fija.
- Mancha reciente: pretratar y lavar suele bastar. Mancha antigua o amarillenta: remojo más largo en enzimas (varias horas, con el agua que admita la etiqueta) y repetir el lavado sin pasar por la secadora.
- Las enzimas digieren proteínas: sirven con el sudor en algodón y sintéticos, pero no se usan en lana ni seda.
- Una zona sobada o rígida con restos de antitranspirante puede quedar marcada aunque se lave: no insistas con productos agresivos.
- Lleva a la tintorería las prendas con etiqueta de solo limpieza en seco, la seda y la lana delicadas o valiosas, y los sofás o alfombras grandes: señala qué mancha es y cuánto hace que ocurrió.

Fuentes

- Texas A&M AgriLife Extension: Removing Stains from Washable Fabrics (https://agrilifeextension.tamu.edu/wp-content/uploads/2025/04/Removing-Stains-From-Washable-Fabric.pdf)
- University of Kentucky Extension: Stain Removal for Washable Fabrics (FCS2-840) (https://publications.mgcafe.uky.edu/files/fcs2840.pdf)
- Pacific Northwest Extension: Stain Removal Guide for Washable Fabrics (PNW 440) (https://www.adldata.org/wp-content/uploads/2015/07/PNW440stainremovalguide.pdf)
- Cornell Cooperative Extension: Removing Stains at Home (https://ccetompkins.org/resources/stain-removal-guide)

https://consejosytrucos.org/limpieza/manchas-de-sudor-y-desodorante/