Wash Bodega

Guía de lavandería para deporte

Esta es una guía del hogar para ropa de ejercicio, uniformes y toallas que sí se pueden lavar. No es un servicio de ropa de gimnasio. Lee primero la etiqueta cosida. Si no hay etiqueta, no adivines un ciclo.

1. Lee la etiqueta. Sin etiqueta no adivinas un ciclo.
2. Lava el uniforme, la toalla y la ropa sudada después de cada uso cuando la etiqueta permite la máquina.
3. Deja las toallas de algodón fuera de la carga sintética de ejercicio.
4. Deja en casa los cascos, los zapatos y todo lo que dice que no se lava.

Wash Bodega no ofrece tintorería. Si la etiqueta de otra marca no coincide con un ejemplo de esta página, gana la etiqueta.

Antes de lavar

Sin etiqueta no adivinas un ciclo. Wash Bodega no ofrece tintorería.

Contenido

- La etiqueta decide
- Una carga ordinaria de sudor
- Olor, pasto y lodo
- Productos que no viajan
- Camisetas, compresión, toallas, zapatos y cascos
- Seguridad
- Lo que este lavado no puede hacer
- Secadora
- Recogida y entrega opcionales
- Fuentes
- Lo que esta guía no afirma

Wash & Fold pickup and delivery
Lavado y doblado con recogida y entrega
6604 W Bellfort Ave, Houston, TX 77035 · (832) 834-5689
washbodega.com/pickup-delivery
Referencia: lavandería de deporte, noviembre de 2026.

La etiqueta decide

Empieza por las palabras cosidas en la prenda. Una etiqueta que falta no es permiso para elegir tibio o caliente.

Cuando una etiqueta de ropa dice “Machine wash” y no nombra una temperatura del agua, la regla de la Comisión Federal de Comercio dice que se puede usar con regularidad agua caliente de hasta 145°F (63°C). En el glosario, “hot” es una temperatura inicial de 112 a 145°F (45 a 63°C). “Warm” es de 87 a 111°F (31 a 44°C). “Cold” es hasta 86°F (30°C). Esos rangos describen las palabras de una etiqueta. No son un ajuste para adivinar cuando la etiqueta no está. [1,2]

“Tumble dry” sin una palabra de temperatura significa que se puede usar con regularidad un ajuste caliente de la secadora. “Low” significa el ajuste bajo. “No heat” significa que la secadora funciona sin calor. “Line dry” significa colgar la prenda húmeda. “Dry flat” significa extenderla. [2]

Una etiqueta que dice “Do not have commercially laundered” señala lejos de una lavandería que usa fórmulas especiales, enjuagues ácidos, cargas extremadamente grandes o temperaturas extremadamente altas. El mismo glosario dice que se use un método residencial o un establecimiento de autoservicio. Esa frase no prohíbe lavar una camiseta de equipo en una lavandería pública. [2]

El calzado, los guantes y los sombreros están fuera de la definición de ropa textil de la regla. Un zapato sin etiqueta no se convierte en un “Machine wash” sin condiciones. [3]

La etiqueta nombra el agua que se puede usar. Esta guía no autoriza un lavado más caliente, una secadora más caliente ni un blanqueador que la etiqueta excluye.

Una carga ordinaria de sudor

La página de CDC para deportistas, actualizada el 27 de junio de 2025, dice que laves y seques por completo el uniforme, las toallas y la ropa después de cada uso, en una secadora, no al aire ni colgados, y que sigas la etiqueta de la ropa para lavar y secar. Esas dos frases se quedan juntas. La frase de la secadora aplica cuando la etiqueta permite el secado en secadora. Si la etiqueta dice line dry, air dry o do not tumble dry, gana esa etiqueta. [4]

La página de limpieza del hogar de CDC, del 31 de enero de 2025, dice que laves con detergente a la temperatura de agua recomendada, que seques las piezas por completo, y que la ropa de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas. Lávate las manos después de tocar la ropa sucia. Esa página no dice que cuelgues un uniforme, y no dice que una toalla compartida sea aceptable. Compartir la toalla, el uniforme o la navaja es un acto distinto de compartir una lavadora. [4,5]

No compartas objetos que tocan la piel: toallas, paños, navajas, ropa incluidos los uniformes, ni ungüentos de envases abiertos. No compartas la barra de jabón. Dúchate después del ejercicio. Lávate las manos después de tocar la ropa sucia. [4]

La página de ejercicio de Nike, actualizada por última vez el 15 de junio de 2022, dice que laves los sostenes deportivos, los shorts y los leggings después de cada uso, y que laves la ropa sintética de ejercicio después de cada uso. Una camiseta de algodón que no se sudó es la única que esa página permite volver a usar, y solo “un par de veces”. Esta guía no convierte eso en una regla médica. Es la rutina de lavado de Nike. [7]

Cuando llegues a casa, saca la ropa sudada de la bolsa del gimnasio. Nike dice que una bolsa cerrada y mojada puede criar moho y guardar olor. Cuelga la ropa hasta que esté seca o hasta que laves la carga. [7]

Olor, pasto y lodo

El olor del sudor y una mancha de pasto no son una sola receta, y ninguna de las dos pasa a un casco o a un zapato.

La página de ejercicio de Nike da un remojo de olor de una parte de vinagre blanco destilado y cuatro partes de agua fría, de 20 a 30 minutos, y después un lavado. La misma página dice que cerca de 1/4 a 1/2 taza de bicarbonato en la carga puede neutralizar ácidos que causan olor, o que puedes usar un potenciador de lavado hecho para ropa deportiva en el compartimento del detergente. Un poco de bicarbonato espolvoreado dentro de un tenis que no se lava es la nota de zapatos de esa página. No conviertas “un poco” en una cuchara medida. [7]

La página de camisetas de Nike, actualizada por última vez el 12 de mayo de 2022, usa otras cantidades, y solo para una camiseta de equipo. Una taza de vinagre blanco va en la lavadora con el detergente. La página también dice que el vinagre puede ir en el dispensador de blanqueador si la máquina tiene uno. Usa ese dispensador solo cuando está vacío de blanqueador. Para un olor terco de la camiseta, la misma página agrega 1/2 taza de bicarbonato sobre la camiseta en esa carga de vinagre y detergente. [8]

Poison Control dice que el vinagre es un ácido, y que mezclar blanqueador con un ácido produce gas de cloro. Mezclar blanqueador con amoníaco produce gas de cloramina. No pongas el vinagre de Nike en un dispensador que todavía tiene blanqueador, y no agregues blanqueador con cloro a un remojo o un lavado con vinagre. Si respiras los vapores, sal del área y respira aire fresco. Llama a Poison Help al 1-800-222-1222, o usa la herramienta en línea del centro de envenenamientos. Las dos son gratis y confidenciales. No adivines un tratamiento casero. [10]

Para pasto, tierra o mugre en una camiseta de equipo, la página de Nike dice que remojes la parte manchada al menos 30 minutos en 1 taza de agua, 1 taza de vinagre y 1 cucharada de bicarbonato. Para una mancha terca de pasto, esa página dice una pasta de partes iguales de bicarbonato y vinagre, trabajada con un cepillo de dientes limpio, dejada al menos una hora, y después lavada. Esas cantidades se quedan en las camisetas de equipo. No son un remojo de compresión, un remojo de traje de baño ni un baño de zapatos. [8]

El lodo de un tenis sigue el párrafo de zapatos de Nike, no la pasta de la camiseta. Quita la tierra con un cepillo de dientes viejo. No metas el zapato en la lavadora si quieres que dure. Limpia la parte de arriba, las agujetas, las suelas y el forro con una mezcla suave de agua y detergente, y sécalo al aire. Nike no imprime una proporción para esa mezcla, así que esta guía tampoco. [7]

Esta edición no abrió un método para manchas de sangre. No inventes uno. Nombra sangre, lodo pesado o pasto pesado en la nota del pedido, y no supongas que la bolsa se acepta.

Productos que no viajan

Usa la cantidad del envase del detergente. La página de ejercicio de Nike dice que el detergente de más no deja más limpia la ropa de ejercicio. Deja residuo que guarda olor. Esa página también dice que uses un poco menos del que usas para la ropa ordinaria, y recomienda detergente en polvo para Nike Dri-FIT. La línea del polvo es una nota de Dri-FIT. No es una regla para cada otra marca. Aquí no se imprime una dosis en cucharadas. [7]

No uses suavizante ni hojas de secadora en la ropa de ejercicio que describe Nike. Nike dice que el suavizante deja un residuo que guarda bacterias del olor, y que las hojas de secadora tapan la tela para que el detergente no entre. Las bolas de secadora son el sustituto de Nike en esa página. La página de compresión de Under Armour dice que la misma familia de productos puede tapar la tela que absorbe el sudor: evita detergente fuerte, blanqueador con cloro, suavizante y hojas de secadora en esas camisetas. Una toalla de algodón en otra carga sigue su propia etiqueta. [7,9]

El consejo de olor de Under Armour para una camiseta de compresión es un remojo en detergente suave y agua fría de 15 a 30 minutos. También dice blanqueador sin cloro solo cuando hace falta. Lee la etiqueta cosida antes de usar cualquier blanqueador. “No bleach” significa que no hay blanqueador. “Only non-chlorine bleach, when needed” significa que el blanqueador con cloro se queda afuera. [2,9]

Nike menciona el laundry stripping como un remojo largo de bórax, detergente, bicarbonato y agua tibia o caliente, de hasta 12 horas, y dice que no es una rutina diaria. Esta guía no da esa mezcla. No la armes a partir de esa frase. [7]

Un apéndice de ropa de cama de CDC, del 19 de marzo de 2024, está escrito para instalaciones de salud. Describe agua caliente a 70–80°C (158–176°F) durante 10 minutos, y dice que en general no hace falta un desinfectante cuando la suciedad es poca. Ese apéndice no es un dial del hogar ni un ajuste de lavandería pública para buscar. No lo uses para lavar una camiseta de equipo, una toalla o una camiseta de compresión. [6]

Camisetas, compresión, toallas, zapatos y cascos

Estos son ejemplos de las páginas que se abrieron. Si la etiqueta de otra marca no coincide, gana la etiqueta.

Ropa de ejercicio Nike

Separa las camisetas de algodón y las toallas del gimnasio de los shorts y leggings sintéticos. Nike dice que la pelusa del algodón se pega a la tela deportiva. Deja fuera de esa carga la mezclilla, los botones y los cierres. Voltea al revés las prendas de abajo, las camisetas y la ropa interior. Lava con agua fría en el ciclo suave si sigues el consejo de duración de esa página. Ese consejo no borra una palabra más caliente que sí está impresa en la etiqueta, y no te deja ir más caliente que la etiqueta. Seca los sintéticos, incluido Dri-FIT, en el calor más bajo o en un tendedero. Nike dice que la ropa de algodón puede ir a la secadora. No uses calor alto en la tela de rendimiento. [7]

Camisetas de equipo Nike

Revisa la etiqueta. El consejo general de esa página es agua fría y nada de secadora, porque el calor puede agrietar o despegar letras y números. Voltea la camiseta al revés. Una bolsa de malla es protección extra para las letras. Lávala con ropa parecida, no con toallas, felpa u otras cargas con pelusa. Sécala al aire, extendida. Las cantidades de vinagre de la sección de olor pertenecen solo a esta página. [8]

Camisetas de compresión Under Armour

Revisa la etiqueta. Voltea la camiseta al revés. Agua fría, con colores semejantes. La página dice que el agua caliente puede dañar el estiramiento y la compresión. Usa el ciclo suave o delicado y un detergente suave. Evita el blanqueador con cloro, el suavizante y las hojas de secadora. Lávala con otras piezas de rendimiento o ligeras, no con mezclilla, toallas, cierres o Velcro. Una bolsa de malla es opcional. Seca en bajo, o al aire extendida o en una percha. No la planches. No la lleves a tintorería. Lávala después de sudar. No la retuerzas. El remojo de 15 a 30 minutos se queda en esta página. [9]

Toallas

Lávalas después de cada uso y sécalas en secadora cuando la etiqueta permite el secado en máquina. Esa es la instrucción de CDC para deportistas, y la etiqueta gana si dice line dry. No compartas la toalla. Lava las toallas en su propia carga, lejos de la ropa sintética de ejercicio, por la pelusa que describe Nike. [4,7]

Zapatos

Nike dice que no laves los tenis en la máquina si quieres que duren. Quita la tierra con un cepillo de dientes, limpia con agua y detergente, y seca al aire. El calzado está fuera de la regla de etiquetas de ropa, así que una etiqueta en blanco de la lengüeta no es un lavado a 145°F. [3,7]

Tacos y lo que esta edición no abrió

Esta edición no abrió una página estable de cuidado para tacos, trajes de baño, goggles, almohadillas, protectores bucales o tapetes. No copies una dosis de vinagre de camiseta, un remojo de compresión ni la línea de secadora de CDC sobre ellos. Deja tacos, goggles, protectores, almohadillas y tapetes fuera de la lavadora salvo que la página de ese producto diga otra cosa. Un traje de baño sigue la etiqueta cosida en el traje. Si esa etiqueta dice que no se seque en secadora, no lo seques en secadora. [4]

Cascos de fútbol americano Riddell

La guía de cuidado de los cascos Victor-i, Victor y Victor-Inflate dice que uses solo el limpiador y/o la cera de cascos Riddell. Dice que los limpiadores y pulidores comerciales pueden dañar el casco o el forro. Esa página no da un paso de lavadora ni de secadora. No mandes un casco en una bolsa de ropa. La misma guía recomienda reacondicionar el casco cada año con un reacondicionador autorizado de fábrica de Riddell. No se abrieron otras marcas de cascos. Usa la guía de esa marca. [12]

Seguridad

La lavandería no trata una infección de la piel. CDC dice que no trates la infección tú mismo, que no pellizques ni revientes una llaga, y que veas a un profesional de la salud. Cubre cortes y heridas con un vendaje limpio y seco. El pus puede contener MRSA. Reporta una sospecha de infección de la piel a un padre, un entrenador, un preparador físico o un profesional de la salud. Lavar pronto los uniformes es un paso de higiene en esa página. No es una promesa de que un ciclo del hogar mate el MRSA. [4]

Nunca mezcles blanqueador con cloro con amoníaco o con un ácido, incluido el vinagre. La instrucción de Poison Control si alguien respira gas de cloro es salir y respirar aire fresco. Si alguien traga blanqueador o se expone en los ojos o en la piel, llama al 1-800-222-1222 o usa la herramienta en línea del centro de envenenamientos. Las dos son gratis y confidenciales. [10]

Limpia el filtro de pelusa de la secadora antes o después de cada carga. La CPSC dice que la pelusa en la secadora o en el ducto de escape puede bloquear el aire, acumular calor y causar un incendio en algunas secadoras. La alerta no nombra el equipo deportivo como una causa aparte. [11]

Lo que este lavado no puede hacer

- No puede convertir la frase de la secadora de CDC y una etiqueta “line dry” en una sola regla. Conserva las dos. Gana la etiqueta. [2,4]
- No puede convertir el ciclo suave y frío de Nike en el significado de un “Machine wash” sin temperatura. El significado de la FTC para ese silencio es agua caliente de hasta 145°F (63°C). Esta guía no autoriza ir más caliente que la etiqueta. [1,7]
- No puede mover una taza, una cucharada o un remojo de 15 minutos de la página de camisetas de Nike a la compresión de Under Armour, ni de cualquiera de las dos a un zapato o un casco. [7,8,9,12]
- No puede tratar la línea de 70–80°C de la ropa de salud como un ajuste del hogar o de la lavandería pública. [6]
- No puede afirmar que un lavado del hogar mata el MRSA ni otra infección. [4]
- No puede dar un método de tacos, traje de baño, goggles, almohadillas, protector bucal, tapete o sangre que no se abrió. [4]
- No puede ofrecer tintorería. Wash Bodega no ofrece tintorería.

Secadora

Lee las palabras de secado del mismo modo que lees las de lavado.

Si la etiqueta dice “Tumble dry” y nada más, se puede usar con regularidad un ajuste caliente. Si dice “low”, usa bajo. Si dice “no heat”, usa sin calor. Si dice “line dry”, “dry flat” o “do not tumble dry”, no metas esa pieza en una secadora caliente para cumplir otra página. [2]

La página de deportistas de CDC sigue diciendo que seques uniformes, toallas y ropa en una secadora y no en un tendedero, después de cada uso, y que sigas la etiqueta. Usa la secadora cuando la etiqueta lo permite. Cuando la etiqueta lo prohíbe, gana la etiqueta. La página de ejercicio de Nike dice que mantengas bajo el calor de los sintéticos y de Dri-FIT, o que los seques al aire, y permite la secadora para la ropa de algodón. La página de camisetas de Nike dice que evites la secadora y seques extendido para que las letras no se agrieten. Under Armour dice calor bajo o aire para las camisetas de compresión. Son tres instrucciones de marca más una de salud pública. No son un solo dial. [4,7,8,9]

En una lavandería pública, la etiqueta de la pieza sigue mandando. No seques ahí un casco, un zapato o una prenda que dice que no va a la secadora. Limpia el filtro de pelusa en cada carga. [11,12]

Recogida y entrega opcionales

Esta sección es información opcional de Wash & Fold con recogida y entrega, y de entrega en tienda, de Wash Bodega en el suroeste de Houston. Publicar esta guía no crea un servicio de ropa de gimnasio, un servicio de ropa de equipo ni una promesa de aceptar cada objeto que esta guía menciona. Una instalación que necesita un programa de blancos usa la cotización comercial. Esta página no describe ese programa.

Manda solo piezas cuya etiqueta permite la máquina. Deja en casa lo que no tiene etiqueta, los cascos, los zapatos, los tacos, las almohadillas, los goggles, los protectores bucales, los tapetes y cualquier pieza cuya etiqueta dice que no se lava o que no va a la secadora. Di en las notas del pedido qué hay en la bolsa antes de mandar lodo, pasto o algo muy sucio. No supongas que esas bolsas se aceptan.

El Wash & Fold de entrega en tienda es $1.29 por libra para el día siguiente y $2.29 por libra el mismo día. La recogida y entrega es $1.69 por libra, con un mínimo de 15 lb ($25.35). La recogida gratis no es lavado gratis. El mínimo de 15 lb aplica en los dos. Esta impresión de noviembre de 2026 es una foto. Manda la página vigente de recogida. El acceso a la tienda a toda hora no es una ventana de recogida. El personal en el local no es un horario de teléfono ni un horario de recepción.

Fuentes

Los títulos y enlaces de abajo se abrieron para esta edición el 1 de noviembre de 2026. Una página más vieja puede seguir siendo la página que se revisó. La etiqueta textil y el envase vigente del producto mandan cuando no coinciden con esta guía.

Estas fuentes explican los pasos. No respaldan a Wash Bodega.

1. FTC, 16 CFR 423.6. https://www.ecfr.gov/current/title-16/chapter-I/subchapter-D/part-423/section-423.6
2. FTC, Appendix A to 16 CFR Part 423. https://www.ecfr.gov/current/title-16/chapter-I/subchapter-D/part-423/appendix-Appendix%20A%20to%20Part%20423
3. FTC, 16 CFR 423.1. https://www.ecfr.gov/current/title-16/chapter-I/subchapter-D/part-423/section-423.1
4. CDC, Athletes: MRSA prevention and control, 27 de junio de 2025. https://www.cdc.gov/mrsa/prevention/athletes.html
5. CDC, When and how to clean and disinfect your home, 31 de enero de 2025. https://www.cdc.gov/hygiene/about/when-and-how-to-clean-and-disinfect-your-home.html
6. CDC, Appendix D, linen and laundry, 19 de marzo de 2024. https://www.cdc.gov/healthcare-associated-infections/hcp/cleaning-global/appendix-d.html
7. Nike, how to wash workout clothes, actualizada el 15 de junio de 2022. https://www.nike.com/a/take-care-workout-clothes
8. Nike, how to wash a sports jersey, actualizada el 12 de mayo de 2022. https://www.nike.com/a/how-to-wash-a-jersey
9. Under Armour, how to wash compression shirts. https://www.underarmour.com/en-us/t/playbooks/apparel-gear/how-to-wash-compression-shirts/
10. Poison Control, chlorine gas. https://www.poison.org/articles/chlorine-gas
11. CPSC Publication 5022. https://www.cpsc.gov/s3fs-public/pdfs/5022.pdf
12. Riddell, Victor helmet fitting and care guide. https://content.riddell.com/wp-content/uploads/2021/01/Victor-Platform-Helmet-Fitting-Guide-min.pdf

Lo que esta guía no afirma

- Un ciclo para cada uniforme, toalla y camiseta de equipo.
- Una taza o un minuto movido de la página de una marca a otra marca.
- Que un lavado del hogar o una secadora de lavandería pública mata el MRSA u otra infección.
- Que 70–80°C (158–176°F) durante 10 minutos es un ajuste del hogar. Esa cifra está en un apéndice de ropa de salud. [6]
- Que el consejo de agua fría de Nike cancela un “Machine wash” sin temperatura, o que la frase de la secadora de CDC cancela una etiqueta de tendedero. [1,2,4]
- Una receta de tacos, traje de baño, goggles, almohadillas, protector bucal, tapete o sangre. Esas páginas no se abrieron para esta edición.
- Una mezcla de stripping con bórax. Nike nombra la tendencia y dice que no es diaria. Esta guía se detiene ahí. [7]
- Tintorería. Wash Bodega no ofrece tintorería.
- Aceptación de cascos, zapatos o ropa infecciosa.