

La piscina estropea los dientes (además de pelo, piel, ojos, uñas...)

Los efectos colaterales de un día en el cloro se notan en todo el cuerpo. Herramientas para combatirlos



A estas alturas, la temporada piscinera ya funciona a toda máquina. Algunos la usarán para echarse unos largos. No hace falta que sea a nivel olímpico, con bracear y no hundirse ya cuenta como nadador. De hecho, el 24,2 % de los españoles confiesa que practica este deporte, según el estudio La salud físico-deportiva de los españoles, realizado por la asociación Sport Cultura Barcelona en 2013 con el beneplácito del Consejo Superior de Deportes. Este dato convierte a la natación en el deporte favorito para practicar a este lado de los Pirineos (si se trata de sentarse como espectador ahí gana por goleada el fútbol, soberano deporte que engancha al 48% de nuestros compatriotas, según el CIS). Sin llegar a nadar, muchos se sumergirán en la piscina a chapotear, a jugar o, simplemente, a librarse de la canícula. Pero habrá un pequeño grupo que la mire de reojo, convencidos de que zambullirse en ella traerá toda suerte de efectos secundarios adversos. Con algo de prevención y cuidados al salir del agua, los expertos coinciden en que se puede disfrutar de un refrescante baño sin tener que lamentarlo.

Enemigo número uno: el cloro

Es imprescindible para que la piscina no se convierta en un consomé de gérmenes (aunque, por fortuna, cada vez hay más opciones ecológicas), pero también es el responsable de resecar la piel, ya que deteriora su manto graso protector, según advierten desde la Academia Española de Dermatología y Venereología. “El pH de la piel es de 5,5. El del agua, de 7, y eso ya, de por sí, reseca”, comenta la dermatóloga Elia Roó, coordinadora de la Unidad de Dermatología Estética del Hospital Sur (Madrid) y directora de Clínica Clider. Estos efectos adversos pueden mitigarse embadurnándonos con un aceite protector o una crema barrera para crear una película impermeable sobre la piel. Pero con muchos bañistas siguiendo esta medida, se acabaría formando una capa grasa en la superficie del agua bastante repugnante (de ahí lo de la ducha previa obligatoria). Lo mejor, si la sequedad no es alarmante, pasa por dejar esas precauciones extremas para pieles atópicas y, simplemente, ducharse al salir e hidratar a conciencia al terminar la jornada, como sugiere Roó.

Prevenir la alergia

La cloramina es un compuesto formado por la reacción química entre el cloro y otros fluidos orgánicos presentes en el agua, como la saliva y, sí, el ácido úrico de la orina. Puede causar alergia y asma en niños pequeños

Entramos en el capítulo de otras sustancias del agua de la piscina que tampoco le sientan bien al cuerpo.



Coloquialmente se le echa la culpa de todo al cloro, pero hay otras que también irritan. Es el caso de la cloramina, un compuesto formado por la reacción química entre el cloro y otros fluidos orgánicos presentes en el agua, como la saliva y, sí, el ácido úrico de la orina. "Puede causar alergia y asma en niños de corta edad, porque chapotean y suelen permanecer más tiempo en el agua", advierten desde Neumosur, una asociación sin ánimo de lucro que reúne a neumólogos y cirujanos torácicos de las comunidades de Andalucía, Extremadura, Ceuta y Melilla. La falta de control del pis entre los más pequeños hace que sus piscinas sean las que más cloramina contienen. Las consecuencias son tos y ahogo. Suele superarse con la edad. Para muestra, el campeón olímpico Ian Thorpe. Lo pasaba tan mal con su alergia que en la competición interescolar de 1984 nadó con la cabeza fuera del agua. Aun así, ganó la medalla de oro. El resto ya es historia. Más negro es el panorama que pinta el profesor Ernest Blatchley en el estudio Environmental Science & Technology, publicado en la revista de la Sociedad Americana de Química. Según este informe, el compuesto puede causar daños cardíacos y neuronales. La buena noticia es que hace falta una cantidad ingente de orines en el agua para convertirla en puro veneno. En cualquier caso, no está de más recordar a niños y grandes que ni se escupe ni se micciona en la piscina. Por cierto, Ian Thorpe reconoció en su día que aliviaba sus aguas menores dentro de la pileta.

Atención a la dureza

Hay aguas y aguas. La que acaba por obstruir su lavadora con depósitos de cal tampoco casa bien con la piel y es la más habitual en el litoral mediterráneo español. "En las regiones donde sus reservas hídricas presentan una mayor concentración de minerales (sobre todo, calcio y magnesio) se registran hasta un 10% más de casos de eccema por dermatitis atópica infantil", explica la dermatóloga Cristina García Millán, del Grupo Pedro Jaén. Hay dos maneras de evitar que la piel del menor empeore en verano: impedirle bañarse en piscinas (solo válida para padres desalmados) o minimizar los efectos de la cal sobre la piel. "Para ello se aplican las llamadas cremas barrera, que combinan las propiedades reparadoras y calmantes de las plántulas de la avena rhealba con las propiedades reparadoras del cobre y el zinc. Hay que usarlas unos 15 minutos antes de que el niño se bañe. Al final de la jornada, le ducharemos con productos de higiene especialmente formulados para pieles atópicas", apunta Elena Saldaña, de la farmacia donostiarra Olaizola.

Adiós a los ojos rojos

Entre el cloro y la cloramina los ojos pueden acabar enrojecidos tras una sesión en la piscina. Desde el hospital Vithas Nuestra Señora de América, en Madrid, recomiendan las siguientes pautas de protección: usar gafas de buceo si nos sumergimos para evitar rojeces, escozores y picores, no prescindir de las de sol fuera del agua para que la exposición prolongada al astro no provoque irritación, quitarse las lentillas a la hora del baño para ahuyentar a hongos y bacterias y, en caso de dolor o irritación ocular durante nuestro día de piscina, lavar los ojos con suero fisiológico y aplicar unas gotas de lágrimas artificiales. "Si los síntomas no remiten en unas horas, recomendamos acudir al oftalmólogo", zanján desde el centro médico.

No al pelo verde

El cloro no cambia el color del cabello, de eso se encarga el sulfato de cobre, una sustancia azulada que se añade al agua para eliminar los hongos" (Juan Pedro Atienza, peluquero)

Ya es hora de llamar a las cosas por su nombre. "El cloro no cambia el color del cabello. De eso se encarga el sulfato de cobre, una sustancia azulada que se añade al agua para eliminar los hongos", comenta el peluquero Juan Pedro Atienza. Y aquí sobreviene la tragedia: el azul resultante más el amarillo del pelo dorado acaba en verde. Además de mantener la cabellera fuera del agua, "puede protegerse con aceites capilares o mascarillas para crear una película impermeable", aconseja el peluquero Eduardo Sánchez.

Conservar la sonrisa

Si usted es los de chapuzón breve y tumbona, no tiene por qué temer por sus dientes. En cambio, si aspira a medalla olímpica, debería preocuparse. "Las personas que nadan más de seis horas a la semana exponen sus dientes a grandes cantidades de agua tratada químicamente. Estos productos dan al agua un pH superior al de la saliva, haciendo que las proteínas salivales se descompongan rápidamente y formen depósitos orgánicos o sarro marrón en los dientes", explica la odontóloga Marta del Pozo, de la Clínica Dental Córdoba Del Pozo. Se conoce como el sarro del nadador. "Aparece predominantemente en los dientes delanteros, dándoles un aspecto amarillento- marrón", cuenta. Su consejo es evitar esa erosión dental mediante fluoraciones dentales en el dentista cada seis meses, aproximadamente, y usar pastas dentales con flúor.

Hongos a raya

Un bañador mojado viene a ser un hotel de cinco estrellas para los hongos vaginales. "Sobre todo, las mujeres con tendencia a las infecciones vaginales deben cambiarse el bañador por uno seco para evitar la humedad. Al final de la jornada se debe usar un jabón íntimo con un pH específico para la zona genital (pH 5-5,2)", advierte la ginecóloga Laura Rodellar: "El gel de ducha corporal tiene un pH diferente y puede resultar agresivo para la flora vaginal".



Manos de seda

Existe una leyenda urbana según la cual los hongos de las uñas se curan con el cloro. “Yo no lo consideraría un remedio. En caso de tener hongos lo prudente es ponerse en manos de un dermatólogo”, advierte Isabel Guillamon, directora de los centros de manicura Nail’s Secret. “El cloro reseca la piel. Y esto incluye también las cutículas y las uñas. Por eso lo mejor es aclararse al salir del baño e hidratar”.

Mimar los tatuajes

Hay que esperar cinco días desde que se estrena tatuaje para zambullirse. “Al principio los baños deben ser cortos y conviene aclarar con agua mineral al salir de la piscina. A continuación, se seca con papel de cocina y se aplica una buena pomada cicatrizante”, explica Esteban Pérez, de El Oso Tattooador. Advertencia: ni antes ni después de zambullirse debe darles el sol.

Siga leyendo para una vida buena...

**Cinco
alimentos
para
sobrevivir
en una
isla
desierta**



pulsa en la foto