

# Cuidados del pelo y la piel en verano



«El principal efecto de los químicos de las piscinas sería por el cloro, que puede provocar sequedad y que además el cabello se queda quebradizo, estas reacciones están directamente relacionadas a la concentración de cloro que tenga el agua y al tiempo prolongado de exposición al agua y por supuesto también acompañado de la exposición solar».

Estos químicos de piletas no solo pueden dañar la piel y los cabellos, sino también pueden ser espacio de contagio de infecciones, bacterias, hongos y otros por lo cual se debe conocer bien las condiciones en la que esté la piscina o pileta antes de ingresar.

Luego de utilizar piscinas, es aconsejable bañarse y lavar bien el pelo con agua potable, además usar productos

hidratantes como cremas, mascarillas, aceites. «Hoy en día hay varios productos en el mercado pero debemos fijarnos que esos productos tengan protector UV porque también el pelo sufre daños con el sol, así también deben de usar sombreros, pañuelos para cuidarnos de la exposición solar», explicó la especialista.

### ► **Recomendaciones.**

Siempre que uno esté en un ambiente húmedo lógicamente puede estar expuesto a mayor riesgo de infección fúngica por la humedad. «Por eso hay que secarse bien entre los dedos, las zonas de pliegues, no compartir productos de higiene, toallas, ropas íntimas. Y si tenemos alguna herida, cubrir ya que eso puede ser una puerta de entrada de infecciones ya sea desde la piscina, la arena, el río etc.», dijo finalmente.

### **Otras recomendaciones:**

- Moderar el tiempo de permanencia en el agua: sobre todo en niños, que no deben pasar más de 20 o 30 minutos seguidos en la piscina. Debe descansar fuera del agua al menos 30 o 40 minutos antes de volver a nadar.
- No mojarse los oídos en la ducha y nunca lavar con jabón o champú el conducto auditivo.
- Ante otitis muy rebeldes, el médico puede recomendar el uso de tapones o soluciones que ayuden a restablecer el pH del conducto auditivo.
- No usar hisopos para limpiar el oído, pues el cerumen es su protección natural; por otro lado, este hábito puede provocar lesiones en el conducto auditivo e incluso en el tímpano. Sólo se puede limpiar el pabellón auricular (la oreja).
- Consultar con un especialista si hay picazón o dolor de oídos, especialmente si se ha expuesto a humedad excesiva o ha usado hisopos.