

# [BUENAVIDA]

SALUD NUTRICIÓN EJERCICIO FÍSICO BIENESTAR PSICOLOGÍA MEDIO AMBIENTE | TIT

BIENESTAR »

## 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
- [In English: Warning: swimming can harm your teeth, skin, eyes and nails](#)

SALOMÉ GARCÍA | 20 JUL 2015 - 12:30 CEST

### Enemigo número uno: el cloro

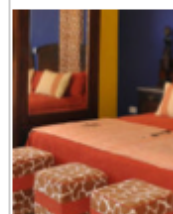
Es imprescindible para que la piscina no se convierta en un consomé de gérmenes (aunque, por fortuna, cada vez hay [más opciones ecológicas](#)), pero también es el responsable de reseca la piel, ya que deteriora su manto graso protector, según advierten desde la [Academia Española de Dermatología y 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

Entramos en el capítulo de otras sustancias del agua de la piscina que

La cloramina es un

trip



### ÚLTIMAS NOT

#### Zaz, un brillo en francesa

CHEMA GARCÍA MART  
Hace tres años era un  
ahora la joven cantar

#### Aerolíneas Argen 242 vuelos

ALEJANDRO REBOSS  
Unos 24000 pasajerc  
afectados coincidiend  
vacaciones del invier

#### "Lo digital distan de la economía d destornillador"

SONIA CORONA | Mé  
La periodista movier