



Un baño en piscina es agradable, pero no está exento de riesgos para la salud.

Con precaución

Microbios en las piscinas, virus y bacterias, sugerencia de Elizabeth Guevara, de Sancti Spíritus

Si nos bañamos en piscinas, ¡cuidado!, en ellas no solo nadan personas, sino también muchos microorganismos, algunos de ellos patógenos. Según apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS), la principal fuente de virus y bacterias en los baños de agua dulce son las heces, procedentes de aguas contaminadas de las que se surten las piscinas, o sea, de excrementos depositados accidentalmente y por supuesto cuando las instalaciones son al aire libre, son peligrosos los desechos de pájaros o roedores.

También llegan virus-bacterias en las mucosas, saliva y piel de los bañistas. Entre los gérmenes más habituales están los adenovirus, que causan conjuntivitis, faringitis; el *Giardia intestinalis*, parásito responsable de náuseas, calambres, diarreas; y la bacteria *Escherichia coli*, que provoca igualmente diarreas y colitis. Los niños son los más propensos a ellas, porque pasan mucho tiempo en el agua. La mayoría de las veces los microbios se eliminan vertiendo cloro en el depósito y manteniendo el pH apropiado para piscinas.

Cuando el agua es caliente –piscinas climatizadas–, entonces existe el riesgo de que proliferen distintos tipos de bacterias: del género *Legionella*, desencadenantes de la enfermedad del legionario; tipo de neumonía, *Pseudomonas aeruginosa*, que produce otitis; las de variedad *Mycobacterium*, causan-

te también de neumonía; *Staphylococcus aureus*, que genera infecciones de piel, orina y oído; y *Tinea pedis*, culpable del pie de atleta, infección por hongos, que ataca la planta de los pies y los espacios entre los dedos.

Explican médicos, que asimismo es problema el exceso de desinfectante en estos depósitos, porque igual aparecen enfermedades como la conjuntivitis y otitis, pero en contraposición su ausencia hace que se difundan en cantidades desorbitantes las bacterias.

Lo necesario sería evitar la concentración del agua, mantener el nivel adecuado de desinfectantes para deshacerse de gérmenes y así lograr mantener estos almacenamientos casi estériles.

A propósito del tema, es una curiosidad que la piscina más grande del mundo, –según el Guinness de los Récorde– está situada en el complejo turístico San Alfonso del Mar, en Algarrobo, Chile, a 90 kilómetros de la capital. Tiene 1 013 metros de largo y tres de profundidad, ocupa unas ocho hectáreas, lo que equivale a 6 000 piscinas familiares de alrededor de ocho metros de largo. Esta laguna artificial contiene 250 millones de litros de agua que tienen la transparencia y el intenso color turquesa de los mares tropicales. Es captada directamente del océano y se mantiene más caliente que el agua del mar, a unos 26 grados. Fueron necesarios cinco años para construirla y se invirtieron unos 3.5 millones de dólares en ella.



La piscina más grande del mundo está en Chile.

Tengo caspa

¿Por qué aparece en el cuero cabelludo?, sugerencia de Denisse de la Cruz, de Artemisa

La caspa afecta a cerca de la mitad de la población mundial. A juicio de médicos especialistas en dermatología se ve más en mujeres que en hombres. Se cree que alrededor del 45 por ciento de las féminas tienen caspa.

Es un molesto problema que puede ocasionar baja autoestima, timidez, complejos, por ello, algunas personas la consideran tema tabú. Los que la sufren la ocultan la mayoría de las veces, y buscan soluciones que quizá brinda la publicidad, no siempre con éxito.

La descamación (caspa) no solo es problema de salud, –por estrés, contaminación ambiental, factores genéticos, presencia de sebo en el cuero cabelludo o afín a problemas de nutrición, particularmente por déficit de zinc– es inconveniente estético que salta a la vista por la presencia de escamas blancas en la ropa, sobre todo en la parte de los hombros. La buena noticia es que hay alternativas para combatirla y mantenerla a raya.

Pero, ¿qué es la caspa? Existe un hongo –levadura llamada *Malassezia*–, que habita en el cuero cabelludo de todas las personas y se alimenta del sebo presente en esa zona; de repente, ese hongo comienza a reproducirse de forma rápida y descontrolada lo que motiva que las células de allí se renueven a mayor velocidad, a causa de ello, se produce un exceso de células muertas, las que se acumulan sobre la parte donde nace el cabello a ritmo frenético en forma de lo que conocemos como caspa, y en ocasiones puede producir irritación.

Para eliminarla son efectivos los tratamientos anticasca. Además hay remedios caseros que también pueden resultar prácticos como el vinagre blanco mezclado con tres partes de agua: lavar el cabello con champú (o detergente), enjuagar con el preparado, incluso, puede aplicarse directamente sobre el pelo, envolverlo en una toalla y dejar toda la noche, por la mañana, enjuagar con limpiador regular.

El aceite de oliva, es un excelente hidratante, se calienta un poco, a con-

tinuación se masajea la piel de la cabeza donde crece el cabello y se envuelve en toalla durante media hora, después se cepilla bien el pelo para aflojar las escamas y se lava como de costumbre.

También el jugo de limón es bueno para fricciones, se deja reposar por unos minutos, inmediatamente se limpia el cabello con champú y se aplica acondicionador de rutina. Repetir el remedio.

Asimismo, puede controlarse usando el bicarbonato de sodio; mojar el pelo, frotar el cuero cabelludo con el medicamento, se reposa de 10 a 15 minutos y luego se enjuaga con agua; no se utiliza detergente. Con el uso repetido de carbonato ácido de sodio, la piel de la cabeza donde prospera el cabello logra comenzar el engendro de aceites naturales.

También la sábila tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas que ayudan en el control de este malestar, se aplica jugo de aloe fresco o gel de aloe vera directamente sobre la piel donde nace el



naturisma.org

La caspa es trastorno de la piel del cuero cabelludo.

pelo por unos minutos, se lava con champú sin sal, o sea, con un producto suave y se repite el remedio por varios días.

Otro método: con aspirina; que contiene ácido acetilsalicílico, ingrediente típico de los detergentes anticasca. Se trituran dos aspirinas, se mezclan con la porción de champú a utilizar, se vierte en el pelo y se deja actuar unos minutos, después se enjuaga con abundante agua. Alternativamente, se pueden triturar tres aspirinas, disolverlas en una cucharada de vinagre, masajear la piel de la cabeza y dejar alrededor de media hora, luego lavar.

En cualquier caso, lo importante es que la elección que se haga sea efectiva y se logre eliminar la caspa, consiguiendo que el pelo se vea cuidado y vuelva a brillar. ●

De tiro rápido

• **ERNESTO ROMERO:** Las hienas no son hermafroditas. Explican especialistas del reino animal que el clítoris de la hiena hembra es grande, los labios vaginales se pliegan de tal manera que forman una estructura parecida al saco escrotal de un macho, alargado, eréctil y cumple varias funciones: orinar, copular y dar a luz. Lo que no está claro es el motivo de esta rareza evolutiva. Según el biólogo francés Léo Grasset, debió de haber una selección para que las hembras decidieran imitar a los machos, quizá para reducir conflictos entre ellas, pues en su especie son el sexo dominante. Aunque se les considera animales carroñeros, son más



soloniniales.com

bien cazadoras oportunistas, es decir, que normalmente cazan, pero comen carroña cuando les resulta ventajoso. Cazan en grupos de 10 a 30, siempre liderados por una hembra.