

NADAR Y GUARDAR... LOS OJOS

La natación es el deporte más recomendado por los médicos, sobre todo cuando el paciente sufre patologías en la espalda. Es muy completo a nivel aeróbico y obliga a participar a todos los grupos musculares. Mejora la coordinación, aplaca el estrés, hace desaparecer algunos problemas articulares... ¿Alguna pega? Pues sí, una de la que nadie habla: el envejecimiento prematuro del contorno de los ojos. Y el daño capilar.

texto Coché Echarren

Malditas benditas gafas

“La piel sufre mucho con el cloro: se deshidrata y desvitaliza, y aparece más seca y tirante. Pero esto tiene fácil solución”, nos dice la experta Natividad Lorenzo. Efectivamente, la misma sustancia que convierte el baño en algo higiénico puede afectar especialmente a las pieles reactivas y atópicas, “porque altera la capa protectora de la piel”.

Pero, como nos decía la experta, esta es la parte más fácil de compensar. Hay otra, de la que además no se habla nada, que tiene peor solución. Se trata del perjuicio que causan las gafas sobre el contorno de ojos y la frente durante la práctica deportiva. “La musculatura y la piel que rodea el contorno de los ojos es muy fina, carece de glándulas sebáceas y pierde la capacidad de retener la hidratación que necesita para su elasticidad y humedad, por eso su PH se altera con mucha facilidad. Su microcirculación capilar, tanto linfática como venosa, es muy superficial y a la mínima presión entra en vasoconstricción”, nos explica la facialista Yvette Pons, “lo que se traduce en una reducción del drenaje de sus fluidos y del aporte de nutrientes a sus tejidos”.

Como resultado, que a veces puede percibirse en el vestuario, nada más terminar con el entrenamiento, se produce “una mayor hipotonía en general por reducción de colágeno, elastina e hidratación”, añade Pons. Dicho de otro modo: en el espejo, la persona que ha nadado se encuentra con



1. Oro africano (desde 19,99 €), de **AOKlabs**. Manteca de karité puro, genera una barrera lipídica en la piel.
2. Ultimune Eye, Power Infuser Eye Concentrate (89,50 €), sérum que también refuerza el crecimiento de las pestañas, de **Shiseido**.
3. Hydra-Essentiel [HA], crema rica desalterante (53 €) de **Clarins**. Protege, calma y repara la piel seca y tirante del rostro.
4. Traje de baño **Nike** Color Block Crossover (47,99 €).

los párpados hacia abajo, las arrugas marcadas y un mayor hundimiento de las ojeras o aparición de bolsas.

Natividad Lorenzo nos explica que “el tejido conjuntivo es obediente, la piel tiene memoria. Por eso queda huella en ella cuando la manipulamos”. Y, si bien un masaje bien dado en un centro de belleza es capaz de dar una apariencia de ‘cara elevada’ y rejuvenecida, uno malo puede provocar lo contrario. Exactamente eso es lo que hacen las gafas. Como nos dice Natividad Lorenzo, “durante la natación están presionando, dificultando el drenaje y tirando hacia abajo. Por eso al terminar, toda esa zona, cuya piel es muy obediente, parece cansada o envejecida”. Naturalmente, estos signos desaparecen tras unas horas, pero, ¿puede tener un efecto acumulativo y acelerar el envejecimiento de la zona? Pons nos asegura que sí. “Todos los efectos secundarios mencionados pueden llegar a ser acumulativos en el tiempo, como las líneas de expresión mímicas, que un día se instalan en nuestro rostro por ser un gesto tan repetitivo que nuestro cerebro lo registra como un movimiento biomecánico normal. Por eso, hay que despistar al cerebro y no dejarle pensar que esa presión continua forma parte de la normalidad”. La Dra. Ana Puelles nos confirma que las gafas “son motivo de envejecimiento prematuro: esa presión que se genera durante 30 o 60 minutos es un importante agravante”. Pero, por supuesto, ni nos planteamos prescindir del uso de gafas, pues estaríamos comprometiendo la salud de los ojos.

El otro gran perjudicado: el pelo

La Dra. Ana Beltrán, responsable de la Unidad Capilar de la Clínica Amselém y Martín del Yerro, asegura que “el cloro también provoca daño en la fibra capilar: seca el cabello y lo puede volver más quebradizo”. Además, el uso de gorros que tiran de él acelera su pérdida. Sin embargo, buenas noticias, “los problemas de alopecia no empeoran por el uso de gorros ni por el contacto con el cloro si hablamos de alopecia androgénica. Otra cosa es la existencia de alopecias por tracción, que sí pueden aparecer como resultado de usar gorros, sobre todo de siliconas, que arrancan pelo al ser retirados de la cabeza. Pero esto debe hacerse con mucha regularidad para que lleguen a ocasionar esa alopecia por tracción”. Otro mal para el cabello reside en “el uso del secador, que provoca deshidratación en la fibra capilar”. Se recomienda no usarlo, pero quien nada en invierno, no puede prescindir de él.

Cómo nadar y guardar

Hidratación

Compensar el daño ocasionado por el cloro es fácil. “Basta con aplicar una buena crema que cree una barrera protectora antes de la práctica deportiva. Y, después, retirar el cloro con la ducha y volver a aplicar crema hidratante”, nos dice el Dr. Amselem. La Dra. Ana Puelles añade que sería ideal que eligiéramos una crema previa a la natación “que tenga una importante base lipídica, que sea bálsamo o cera, ya que crean una película protectora. Dejará la piel brillante pero nos protegerá mejor”.

Trucazo

Más complicado es evitar el daño causado por las gafas. Yvette Pons nos habla de algo que podría evitarlo: “Hay un truquito que funciona bastante bien, aunque no sea del todo práctico. Se trata de aplicarse unas tiras de *tape* por encima del hueso que rodea los ojos, justo donde se apoyan las gafas, para ayudar a que estas no queden tan marcadas; para evitar que el párpado superior descienda, y para que el párpado inferior no sufra por presión en sus capilares. También se podría aplicar en la frente para evitar las líneas transversales de los músculos frontales. El *tape* de color carne pasa bastante desapercibido. Lo que sí es importante es saber manipularlo y aplicarlo adecuadamente para que la piel no sufra”.

Masaje

“Aprovechando la obediencia del tejido conjuntivo” —nos dice Natividad Lorenzo—, “sería recomendable realizar un masaje compensatorio tras el uso de las gafas. Además de la aplicación de una gota de ácido hialurónico en los ojos, y de una buena limpieza e hidratación del contorno. Este último paso podría enriquecerse con una crema que contenga vitamina K, que lucha contra la coloración de la ojera”. La Dra. Puelles es también partidaria del uso semanal de parches en la zona, “estos vehiculan y aportan activos al contorno”.

En cabina

La Dra. Puelles recomienda, para trabajar contra el efecto acumulativo del uso de gafas, “el uso de radiofrecuencia en la zona. Además de mejorar la circulación superficial, estimula las fibras de colágeno y elastina y mejora las ojeras, el drenaje y la pigmentación que se produce”. Por otro lado, es más que recomendable pasar por el centro de belleza para aprender a llevar a cabo tanto los masajes como la aplicación del *tape*.

¿Y en el pelo?

Cosas tan básicas como “poner una temperatura baja en el secador y usar gorros de tejidos naturales” ayudarán enormemente, según la Dra. Beltrán. “También es recomendable mojarse el pelo con el agua de la ducha y aplicar un aceite protector antes de nadar”.