

¿Qué le hace el cloro de la piscina a tu cabello?

Estamos en época de piscina y muchas veces no se considera la recomendación del uso de gorro para proteger el cabello. ¿Qué fundamento tiene realmente esta indicación?

La razón principal está relacionada con el llamado “cloro comercial” que se agrega al agua para mantener las piscinas limpias y libres de microorganismos. Este, en realidad, corresponde a hipoclorito de sodio acuoso (NaClO), el cual al reaccionar con el agua se transforma en ácido hipocloroso (HClO), sustancia responsable de la desinfección del agua, pero que también puede generar efectos no deseados en la cabellera.

El pelo está formado principalmente por queratina, una proteína que le da fuerza y elasticidad, y que el ácido hipocloroso generado puede dañar al actuar como un agente oxidante, debilitando la fibra capilar. Dependiendo del tiempo y la continuidad de exposición, esto hace que el cabello esté más seco, opaco y quebradizo.

El contacto reiterado con esta agua también afecta la cutícula, capa externa protectora del pelo. Cuando se daña, el cabello se vuelve más poroso, pierde su hidratación natural y se siente áspero al tacto. Este efecto suele ser más evidente cuando se ha teñido o decolorado.

En cabellos claros o rubios puede observarse incluso un cambio de color a una tonalidad verdosa. Esto no se debe directamente al cloro, sino a la presencia de metales como el cobre, los que se adhieren fácilmente a una melena dañada.

Por estas razones, es recomendable el uso de gorro de piscina, el cual ayuda a proteger el pelo del líquido clorado. En caso de no utilizarlo, se aconseja mojarlo antes de ingresar, enjuagarlo con agua limpia al salir y utilizar productos acondicionadores, idealmente de pH ácido, para ayudar a proteger y recuperar la salud capilar.



**Adriana Toro, académica
Instituto de Ciencias
Naturales UDLA Sede
Viña del Mar**