

LA PIEL EN FORMA

UNA PRÁCTICA DEPORTIVA CORRECTA PERMITE OBTENER MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA NUESTRO ÓRGANO MÁS EXTERNO

Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo

DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA
DE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO
DE GRANADA
WWW.DRMIGUELANGELOVALLEJO.COM

Dra. M^a Luz Galán Rodríguez

CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA DEPORTIVA

Hacíamos alusión en el artículo anterior a todos los beneficios de la actividad física en la salud y, la piel, si es convenientemente cuidada, también puede verse beneficiada por la actividad física.

Por un lado, es fácil pensar que por la evaporación constante que acontece debido a la intervención de nuestros sistemas de termorregulación cuando se realiza un esfuerzo, podemos decir que se produce una autolimpieza de nuestra piel debido a la dilatación de los poros de la misma, con la consiguiente expulsión de las toxinas. Evidentemente, a esta limpieza deben de seguirle una buena higiene e hidratación tras la realización del ejercicio. De esta forma, podemos conseguir una **piel más sana y limpia**.

Pero también debemos de reseñar que el **deportista** puede presentar una amplia variedad de **patologías y lesiones de la piel**, el tejido de mayor extensión del cuerpo y, por tanto, también el más expuesto, ya que si no toma las debidas precauciones, los agentes medioambientales y mecánicos pueden causar daño en su piel. Pensemos lo que pueden ocasionar en la piel del deportista el **cloro del agua, la radiación ultravioleta, el viento, el frío, la deshidratación, el calor, el roce y la fricción de una vestimenta y calzado inapropiados**, entre otros, sin unas adecuadas medidas de precaución, a pesar de que disponemos de unos mecanismos de defensa contra las inclemencias anteriormente citadas.

CONSULTAS

El Colegio Americano de Medicina Deportiva ha cuantificado en un 21% las consultas realizadas por los deportistas debidas a lesiones de la piel. Cuanto mayor es el número de personas que practican deporte o realizan alguna actividad física, aumenta el número de lesiones de la piel asociadas a dicha práctica. El dato más alentador es que normalmente las enfermedades de la piel derivadas de la práctica deportiva no suelen ser graves, salvo las infecciones importantes, que evidentemente impiden que el deportista practique deporte cuando exista contacto directo con otros deportistas.

Los dermatólogos suelen coincidir cuando realizan una **clasificación de los problemas dermatológicos del deportista**. Distinguen varias categorías dentro de la patología dermatológica del deportista:

- Lesiones traumáticas
- Lesiones por el medio ambiente (agua, sol, altitud, nieve, aire)
- Enfermedades infecciosas (bacterianas, víricas, micóticas y zooparasitarias)
- Dermatitis de contacto y alérgicas
- Afecciones cutáneas que empeoran en el deportista



Nos gustaría destacar en este artículo algunas de estas patologías que observamos con más frecuencia en nuestro quehacer diario y recordar una serie de consejos prácticos para la prevención y para el cuidado de la piel en la práctica deportiva.

DERMATITIS DE CONTACTO

Las más frecuentes en el deporte son las producidas por irritantes, y se manifiestan de forma aguda tras la exposición al agente que la produce, ya sea físico o químico. Son habituales las irritaciones mecánicas producidas por los vendajes y tiras adhesivas del kinesiotape, guantes, muñequeras, vestimenta deportiva y las irritaciones químicas por el uso de medicamentos por vía tópica y los cosméticos.

AMPOLLAS

Provocadas por el exceso de fricción entre la dermis y la epidermis y un agente externo, como los calcetines, las zapatillas de deporte y el suelo. Se produce una fisura intraepidérmica con acumulación de plasma y, a veces, de sangre. Lo ideal es la prevención de las mismas, para lo cual conviene proteger las zonas sensibles con lubricantes, no estrenar materiales nuevos en la competición, endurecer la piel de los pies con baños en té frío, utilizar calcetines del tamaño adecuado y atarse bien las zapatillas. El drenaje de manera estéril, la desinfección, el apósito oclusivo y el almohadillado son las medidas más aconsejadas. Cuando ya se ha levantado la piel, poner los parches de segunda piel es una muy buena opción.

PEZÓN DEL CORREDOR

Se llama así porque es casi exclusiva de los corredores de larga distancia. Es una abrasión del pezón y de la areola mamaria provocada por el roce repetido con la camiseta de deporte, pudiendo llegar a producir sangrado en la zona y dolor. Se observa con más frecuencia en los hombres, ya que las mujeres corredoras están protegidas por el sujetador modelo deportivo que utilizan.

Se previene usando ropa deportiva adecuada y aplicando vaselina sobre los pezones o protegiéndolos con apósitos adhesivos (a veces es necesario rasurar el vello para que peguen bien y aguanten durante toda la carrera).

INDURACIÓN PERINEAL DEL CICLISTA

Se trata de un estado inflamatorio crónico que está favorecido frecuentemente por una foliculitis o un absceso. Provoca dolor desde que se comienza a realizar esfuerzo y puede prolongarse este problema durante varias semanas después de realizar reposo. Cuando se instaura la lesión, debe de dejar de practicar el ciclismo, utilizar medicación antiinflamatoria tópica y antisépticos locales y evacuación de la colección supurada. Lo más importante es la prevención: sillín adecuado y flexible y uso de ropa deportiva apropiada.

PIE DE ATLETA

Es una infección ocasionada por hongos. Se localiza en los pliegues interdigitales y planta de los pies a consecuencia de la humedad, el calor (zapatillas cerradas con inadecuados mecanismos de evaporación del sudor) y la fricción que provoca el calzado, que maceran dichos espacios (sobre todo, el cuarto y quinto espacio interdigital). Existen varias formas clínicas de presentación, aunque la más común en el deportista es la intertriginosa, caracterizada por picor y escamas en la piel, localizada fundamentalmente entre el 3º, 4º y 5º dedos de los pies. Los hongos se contagian con más facilidad en vestuarios y gimnasios, especialmente si se camina descalzo. Las medidas de prevención son fundamentales: mantener la piel aireada y seca, no caminar descalzos, no compartir toallas y secar bien los espacios interdigitales. Cuando la infección ya se ha establecido, se prescriben antifúngicos tópicos.

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL CUANDO SE PRACTICA DEPORTE

MATERIAL Y VESTIMENTA DEPORTIVA:

- Utilizar calcetines sin costuras, que faciliten la eliminación del sudor
- En competición, correr con las zapatillas con la que se está acostumbrado
- Evitar estrenar nada en las competiciones
- Utilizar gorra en el verano (proteger nariz, orejas, nuca y cara de las quemaduras solares)
- Utilizar vestimenta deportiva adecuada para protegerse del frío, viento y lluvia
- Usar prendas deportivas que faciliten la expulsión de la humedad y con colores oscuros y densos para protegerse de los rayos UVA (los principales culpables del envejecimiento prematuro de la piel) y UVB (responsables de las quemaduras del sol)

PROTECCIONES:

- Lubricar las zonas sometidas a fricción (ingles, pezones y axilas)
- Colocar apósitos hidrocoloides en las zonas más expuestas a fricción
- Endurecer la piel de los pies con baños en té frío
- Aplicar fotoprotector en las áreas de mayor exposición, que sea resistente al agua

ASEO PERSONAL:

- Uñas cortas y cortadas rectas
- Mantener los pies secos
- Retirar la ropa húmeda lo antes posible
- Ducharse inmediatamente al finalizar la actividad deportiva
- Utilizar chanclas para ducharse y caminar en los vestuarios de instalaciones deportivas públicas
- No compartir toallas ni objetos de aseo
- Hidratar la piel adecuadamente tras la ducha

HIDRATACIÓN:

- Hidratarse correctamente antes de, durante y después de la práctica deportiva

CONSULTAR CON EL MÉDICO:

- Si existe alguna infección en la piel (aconsejará evitar deportes de contacto y acuáticos)