



Hojas de higiene deportiva:

1.- Cuidado básico de los pies

1. Los pies deben lavarse diariamente con jabón o gel de pH ácido y agua templada o fría
2. Hay que secarlos bien. Vigilando los espacios interdigitales. Siempre por contacto y no por fricción, para evitar hacerse heridas.
3. Se debe procurar mantener la piel hidratada con el uso diario de crema hidratante, excepto en los espacios interdigitales.
4. El corte de las uñas debe ser recto.
5. Las durezas y los callos se deben tratar con piedra pómez. No utilizar tijeras o utensilios cortantes, ni callicidas ó abrasivos, para evitar hacer heridas.
6. Al calzarse hay que evitar calcetines ajustados, que compriman y dificulten la circulación, o aquellos muy holgados, para evitar arrugas que pueden lesionar el pie.
7. Procurar que estos sean de fibras naturales, lana ó algodón por ejemplo. Hay que cambiarlos diariamente, y hasta dos y tres veces si hay exceso de sudoración.
8. Utilizar calzado adecuado, tanto para la actividad a desarrollar como para el pie. Evitar calzados inestables, zapatos muy ajustados, con tacón excesivo, o, todo lo contrario, usar calzado muy holgado o con los cordones desabrochados.
9. Visitar al podólogo con una cierta asiduidad, al menos una vez al año.

HIGIENE

Lavado:

El lavado del pie debe hacerse con agua fría o tibia y con jabón o gel de pH ácido 5.5 que es similar al de la piel durante un tiempo máximo de 10 minutos. No es conveniente el uso de jabones básicos o neutros porque pueden alterar el ecosistema del pie y



hacerlo vulnerable a las infecciones. Tampoco es recomendable añadir fórmulas caseras al agua, como bicarbonato o sal, ya que no tienen poder terapéutico y resecan la piel. No se ha demostrado que el empleo de sal, bicarbonato, vinagre... u otros productos tenga efectos terapéuticos en los pies.

Secado:

La humedad favorece las infecciones por hongos, bacterias o virus, por lo que es importante secar bien el pie, especialmente entre los dedos, con una toalla o gasa sin friccionar la piel para evitar lesiones.

Hidratación:

Hay que emplear cremas hidratantes con lanolina o vaselina en toda la superficie del pie, especialmente en el talón, donde suelen aparecer callosidades y grietas, pero siempre en pequeñas cantidades. Un truco muy aceptado por algunos deportistas es aplicar un poco de vaselina en todo el pie y después secarlo con papel o incluso lavarlo ligeramente, para evitar el exceso de vaselina y que solo quede una muy leve capa adherida a la piel. Esta acción disminuye enormemente la aparición lesiones por roce del calcetín sobre la piel.

Cortar las uñas:

Por regla general las uñas se cortan rectas, sin cortar los picos y siguiendo en la medida de lo posible la morfología del dedo. Siempre hay que dejar que el borde libre de la uña sobresalga uno o dos milímetros por delante del pulpejo del dedo.

La presencia de hongos:

Entre las patologías que afectan al pie, las infecciones por hongos están bastante extendidas. La *onicomicosis*, que se localiza en las uñas de los dedos del pie y la *tiña pedis o pie de atleta*, que afecta a la planta del pie, son las más importantes por su frecuencia.

La onicomicosis es una infección causada por un grupo de hongos llamados dermatofitos que alteran la queratina de la uña. Según los expertos, esta patología afecta a entre el 3 y el 8 por ciento de la población. En España, se ha observado que la



onicomicosis es más frecuente en mujeres que en hombres, lo cual se puede explicar por el calzado que se utiliza que puede ocasionar un traumatismo a largo plazo.

El traumatismo continuo puede ser una de las causas de que el hongo anide en la uña, si bien éste puede aparecer por otros motivos, como la destrucción de la uña por otras patologías como la psoriasis. A pesar de su elevada prevalencia, los especialistas recuerdan que la onicomicosis está infra diagnosticada en la actualidad, ya que alrededor de un 60 por ciento de los afectados no acude al médico, a pesar de que existen tratamientos eficaces para combatir la enfermedad, que suelen durar un mínimo de seis meses.

En la *tiña pedis*, comúnmente denominada pie de atleta, la infección se presenta en la planta y en los espacios comprendidos entre los dedos del pie. Es muy contagiosa y se transmite entre personas que comparten toallas, calzado, duchas públicas o incluso se bañan en la misma piscina.

El pie de atleta puede evitarse siguiendo una serie de consejos, como evitar caminar descalzo por el borde de las piscinas, llevar sandalias de goma al utilizar las duchas públicas, usar calzado que permita una buena transpiración en el pie, sobre todo en verano, ya que la humedad favorece la aparición de los hongos, y observar una higiene diaria del pie.

Los síntomas del pie de atleta incluyen picor en la zona y ablandamiento, aparición de grietas y descamación de la piel, si bien pueden aparecer también pequeñas ampollas con un líquido acuoso. En caso de observar alguno de estos signos, deberá acudir al especialista, quien le prescribirá el tratamiento adecuado. Siguiendo una buena higiene y cumpliendo el tratamiento, la infección suele remitir en poco tiempo.

La hiperhidrosis:

La sudación excesiva del pie o hiperhidrosis es un trastorno frecuente que ocasiona importantes molestias e incluso favorece las infecciones. Aunque no se puede eliminar



definitivamente, sí se puede regular con algunas medidas eficaces. Las principales medidas de prevención son:

- Emplear calcetines o medias de materiales naturales: hilo, algodón, lana o medias de seda, que permiten la transpiración.
- Cambiar los calcetines varias veces al día.
- Usar ácido bórico o polvos antitranspirantes para regular la sudación.

A veces el sudor es consecuencia de una infección mixta por hongos o bacterias, por lo que el tratamiento va dirigido en primer lugar a controlar la infección y, en consecuencia, la sudación va desapareciendo.

El exceso de sudor también puede ir acompañado de mal olor, que se produce por la degradación de pequeños microorganismos, como los hongos, y que pueden dar origen a numerosas infecciones. En los casos de sudación severa se hace necesario el uso de fármacos.

Evitar autotratarse:

No utilizar hojas de afeitar, cuchillas, tijeras de punta fina, callicidas ni ningún otro producto astringente o abrasivo ni objeto cortante para el tratamiento de enfermedades de la piel.

Por varias razones:

- porque es muy difícil hacérselo uno mismo, se adoptan posturas muy forzadas y es fácil autolesionarse.
- porque el material quizás no sea el apropiado
- porque la persona que lo hace no tiene porque saber si aquella lesión es un callo, una verruga o cualquier otra patología y si el tratamiento es correcto.
- porque una herida en los pies por muy pequeña que sea se puede infectar y complicarse, sobretodo si se trata de una persona diabética o con patología vascular.