



Cuidem els peus (I)

La pell és l'òrgan de major tamany del nostre cos. Té funcions molt importants com la termoregulació, les relacions sensorials amb el medi ambient, la protecció en front a agressions externes que pugui rebre el nostre cos (microorganismes, llum ultraviolada, traumatismes mecànics...) i és un òrgan on s'expressen moltes malalties sistèmiques.

Per això és important conèixer el seu estat i entendre en quins moments està patint o s'intenta defensar.

En l'àmbit de l'esport, hi ha freqüents alteracions que pot patir la pell, sobretot als peus, com per exemple fongs, ferides/irritacions o 'durícies' (*hiperceratosi*).

Quan tenim una callositat al nostre peu, en primer lloc hem de pensar que no hauria de ser-hi, i per eliminar-la definitivament haurem d'esbrinar per què s'ha produït. Hi ha diferents motius que les produeixen però la causa més freqüent és l'excés de pressió o sobrecàrrega en el lloc on hi és. Quan ens apareix els passos a seguir són els següents:

1. Consultar a l'especialista (en aquest cas podòleg) per treure la causa directa mitjançant l'anàlisi de la marxa. Ell ens indicarà que s'ha de fer, una ortesi de silicona, un suport plantar (*plantilles*), canvi de calçat, etc.
2. Cuidar la nostra pell. Hidratar-la (cremes amb urea) i llimar-la diàriament però mai en la seva totalitat, només fins el punt en que la pell torni a ser elàstica, ja que es tracta d'una protecció natural que ha creat el propi cos. Com més l'eliminem, més ràpid tornarà a reproduir-se.

Tot i realitzar correctament el tractament, pot ser que ens quedi per sempre la pell amb més duresa, ja que les cèl·lules poden haver canviat el seu metabolisme i per tant que no tornin a funcionar com abans. Això no ens ha de preocupar, i sí tenir molta cura en el cuidat continu de la pell, doncs hem d'anar amb ella la resta de la nostra vida.



En alguns casos poden aparèixer un tipus d'hiperceratosi a les que anomenem *helomes*; tenen forma de con i la nostra sensació és de tenir un clau a la planta del peu. Els passos per eliminar-les són els mateixos que hem descrit anteriorment. Però encara hi ha un aspecte a comentar, i és que es pot confondre amb una berruga plantar (*papiloma virus*), ja que el seu aspecte és molt similar.

Respecte a les **berrugues**, tenen unes característiques que val la pena indicar. Les berrugues ens fan perdre les línies que dibuixa la pell, acostumen a fer mal al pessic i no a la pressió directa, en ocasions tenen punts negres que degut els vasos sanguinis. Són molt contagioses, pel que tant si les tenim com si no haurem d'evitar el contagi (utilitzar sabatilles a les zones públiques, en cas de tocar-les amb les mans, rentar-les amb aigua i sabó immediatament, i eixugar el peu amb una tovallola a part). És l'especialista qui la tractarà amb el mètode més adient per a cadascú i el tipus concret de papiloma (mitjançant la congelació, cremant-la, etc.). També pot ser d'ajuda prendre complements nutritius que milloren les defenses per lluitar amb més intensitat contra aquest virus, ja que pot ser molt difícil eliminar-lo.

Mai hem d'oblidar que les alteracions de la pell tenen una causa i hem d'actuar correctament per detectar problemes que poden ser perjudicials per la nostra salut.