

LA PELL DE L'ESPORTISTA: TOTES LES LESIONS CONTRA LES QUALS NO ENS PROTEGIM

21 maig, 2021

Acostumats a posar el focus d'atenció en les lesions, a vegades oblidem que la primera protecció entre en el cos d'un esportista (o qualsevol persona) i l'exterior és la seva pell. La pell és quelcom més que una muralla: protegeix en enfront de estímuls mecànics, químics ambientals, radiacions solars o les infeccions; aporta una funció de termoregulació essencial en el rendiment esportiu; i els relaciona amb el medi extern a través de milers de receptors.

La pell representa un 20% del total del rendiment d'un esportista, segons Cristina Serrano una dermatòloga de Granada que col·labora amb el Club Salut de la Real Federació Andalus de Futbol. En diferents xerrades s'impartia la idea de la importància que té per un esportista cuidar la seva pell per evitar diferents patologies o malalties, que poden arribar a ser greus.

Conèixer el risc individual de cada un (en funció del seu fototip; rossos, pell, i alls clar, múltiples lunars: major risc) i els factors externs que augmenten el risc ajudaran a minimitzar l'impacte.

Els efectes de la radiació solar en esportistes

La radiació solar té conseqüències tant agudes com cròniques.

L'aguda la coneixem tots: és la cremada solar, produïda pels raigs ultraviolat tipus B, que penetren de forma superficial i produeix un eritema o enrogiment.

La conseqüència crònica la determina la radiació tipus A, que danya a capes més profundes l'ADN cel·lular. És la causant de produir càncer de pell. La pell té memòria, el 50 o el 80% de l'exposició solar es rep durant els primers 20 anys de vida, i totes les cremades durant infància i adolescència pot duplicar el risc de càncer de pell tipus melanoma.

Totes les cremades durant la infància i adolescència poden duplicar el risc de càncer de pell tipus melanoma

Els danys que produeix la radiació tipus A poden ser malignes, com els quera tomes actínics, lesions que apareixen en cuir cabelluts o zones de màxima exposició. Això és de precàncer de pell, si es deixa evolucionar es transforma en un carcinoma epidermoide.

El carcinoma baso cel·lular és altre tipus de tumor de pell conseqüència de l'exposició solar. El tumor pigmentat (entre els quals s'inclouen el melanoma) 'té mal pronòstic' si no es detecta precoçment. Són els anomenats 'lunars dolents', que poden aparèixer de nous o sobre lunars que eren benignes i es transformen.

Altres efectes crònics són els punts negres; els lèntigs, taques solars 'que es comencen a veure també en joves'; la hipo pigmentació, taques blanques que apareixen en pell envellida que ja no es va a recuperar; o els cutis romboidals de la nuca.

Les receptes: evitar radiació i protegir-se sempre

L'única recepta enfront de aquests efectes greus és simple: evita la radiació solar. Encara que el dia estigui ennuvolat, sempre hi ha radiació ultraviolada. Això té una conseqüència lògica: has de protegir-te sempre. La radiació és més alta en les hores centrals del dia. S'han d'evitar.

El gel, la neu, sorra seca i aigua de mar també poden augmentar la incidència de la llum i pot empitjorar la incidència del sol sobre la pell.

El primer foto protector és no exposar-se. El segon són les

peces de roba: gorres, barrets, ulleres de sol...

Per últim, estan les cremes solars. Si utilitzes de 50, millor que de 30. Però tingues present que tenen un efecte temporalment limitat, i que s'ha de renovar periòdicament en funció de la sudoració. El tipus de pell que tinguis determinarà també el foto protector que has d'utilitzar. S'ets de pell grassa, millor crema o gel; si la teva pell és seca, pots utilitzar excipients més grassos i líquids.

La incidència de la radiació és el factor del qual més ha de cuidar-se un esportista. Però hi ha altres factors de risc que tenen a veure amb l'estètica i les modes.

Tatuatges en esportistes

El primer consell és que si vols fer-te un tatuatge, ho facis en un lloc homologat que compleixi amb els criteris legals i sanitaris. Has de saber que no és el mateix el manual que el fet a màquina. En el manual el pigment no es distribueix homogèniament per la pell, i això dificulta molt l'esborrat en un futur.

Un tatuatge significa fer una ferida i mantenir-la oberta, així que la infecció és freqüent, sobretot en les primeres setmanes. Un altre problema és la possible al·lèrgia de la tinta, que sol detectar-se a posteriori. El vermell és el color que més problemes dona. Això pot terminar en una eliminació parcial, que deixa el rastre d'una cicatriu. Si el tatuatge és gran, el problema és més gran.

Els problemes dels tatuatges grans: suaràs menys i perdràs més sodi.

Altres problemes dels tatuatges: no protegeixen de la radiació ultraviolada i no deixen veure el que hi ha sota, de forma que no podrem observar possibles melanomes o carcinomes.

A més, el risc de cremada en una ressonància magnètica és major.

Alguns estudis han cridat l'atenció sobre el fet que la composició de la suor pot veure's alterada pels tatuatges. El tatuatge, si és de grans dimensions, pot afectar el rendiment: suaràs menys i perdràs més sodi, indispensable pels

intercanvis cel·lulars i la capacitat de refrigerar l'organisme.

Pírcings en esportistes: risc de ferides i infeccions

Has de treure-te'ls per practicar esport i així evitar el risc de produir ferides. Malgrat això, en el 20% dels casos donen lloc a problemes dermatològics. El més freqüent, les infeccions si estan localitzades en pell serà infecció de pell, però poden haver-hi infeccions de cartílag més profundes, doloroses i difícils de treure-les.

Els queloides són les cicatrius que desborden la cicatriu normal, molt difícils d'extreure.

A més, s'ha de tenir en compte que els metalls poden produir al·lèrgies. Per últim, i com en els tatuatges, tria un centre homologat per assegurar-se que evites malalties greus, com l'hepatitis.

Acne en esportistes

Evidentment, no és una qüestió vinculada a l'esport sinó a l'adolescència. Està associada a la producció dels andrògens, hormones masculines i a vegades es tracta amb isotretinoïna. + En aquest cas, tingues cura: pot produir dolors osteomusculars i impedir fer entrenament o partits en condicions: lumbàlgia, agulletes, més foto sensibilitat, menor rendiment físic en general...

Depilació en esportistes: precaucions

És una moda relativament recent, sobretot la masculina, tan estètica com per afavorir el treball dels fisioterapeutes. Pot produir problemes com dermatitis irritatives, sobretot quan es fa en sec o quan s'utilitzen algunes cremes o ceres que tinguin productes als quals estem sensibilitzats. Un altre possible problema és l'aparició de fol·liculitis, granets que apareixen al voltant del fol·licle. El sol no ha de donar després si es fa una depilació convencional, perquè es corre el risc que la zona es pigmenti. Pel mateix motiu, no s'han d'utilitzar sobre la pell acabada de rasurar colònies o alcohols.

Alopècia androgènica: un cap sense protecció.

La calvície comuna, un problema freqüent que sol començar

sobre els 18/20 anys. El problema és simplement estètic, però és important recordar que qui pateix alopecía no tenen la protecció del pèl contra l'exposició solar. L'única solució que existeix per revertir l'alopecía és l'empelt capil·lar, en les seves distintes tècniques. La majoria de medicaments per frenar el procés no té problemes de dopatge, com es pensava fins fa uns anys.

Urticària colinèrgica

Afecta a un 14% dels esportistes, enfront del 2% de la població general. Es caracteritza perquè apareixen unes petites faves, de 2 a 4 mil·límetres, amb molta picor, just en començar la sudoració. Sol resoldre's de forma espontània en uns minuts, però si la picor és intens o es generalitza, pot haver-hi símptomes sistèmics (hipotensió, nàusees, marejos, ganes de vomitar), per la qual cosa ha de consultar-se al metge per posar-se en tractament.

Per últim, el que convé que facis per cuidar la teva pell: manté la higiene aplicant un PH adequat perquè no destrueixi la capa protectora i hidratar-la amb cremes després de la dutxa. Seca.