

LES INFECCIONS QUE AMAGUEN ELS CENTRES ESPORTIUS



Des de l'arribada de la Covid 19, mirem amb molta més cura tot el que està relacionat a infeccions, virus, paràsits, fongs... Els vestidors dels centres esportius amaguen molts microorganismes, molts d'ells són del tot inofensius però altres no. Sobretot quan s'acaba l'estiu i comencem a dutxar-nos amb aigua calenta. Els elements originats per les altes temperatures de l'aigua, com la humitat o el vapor, són els causants de formar un hàbit perfecte per milers de microorganismes.

Com a resultat, el percentatge d'afeccions gastrointestinals, cutànies o víriques augmenten any rere any. Un dels problemes més visibles o evidents són les infeccions per fongs i bacteris a la pell. Els contagis per aquest microorganisme solen produir-se per contacte directe i , en aquest cas, els peus són la principal via de contacte entre el nostre cos i els entorns humits de gimnasos o vestidors de tota mena de centres esportius. La solució, evidentment, no és erradicar les dutxes d'aigua calenta. Hem de seguir una sèrie de pautes que ens ajudin a evitar qualsevol mena de

contagi infeccios:

- Utilitzar sabatilles, mitjons o xancles preparades per entorns humits que ens permetin evitar el contacte directe de la pell amb el terra, principal superfície sobre la qual s'acumulen els gèrmens.
- Evitar recolzar el peu en les zones comunes. L'acció de col·locar-se un mitjó o les sabates de carrer, a vegades es converteix en missió impossible. Per tant, hem d'evitar recolzar el peu en el terra del vestidor. Precisament perquè en les soles de les nostres sabates, que a la vegada entren en contacte amb aquesta superfície, es troben milers de microorganismes que amenacen de instal·lar-se als vestidors.
- El rentatge, amb aigua i amb sabó. Els experts aconsellen no trigar molt de temps en rentar-se els peus després de jugar a futbol, ja que la humitat generada per la suor pot provocar fongs. També és important aplicar aquest procés amb les mans, altre de les principals vies de contacte amb l'entorn. Malgrat que els desinfectants a vegades són una bona alternativa al rentat amb aigua i amb sabó, en entorns humits com els vestidors, no aconsegueixen combatre al criptó, un paràsit resistent al clor que sol causar infeccions diarreiques, entre altres coses.
- Sabatilles, mans i peus ben secs. Per acabar del tot amb els microorganismes és essencial eliminar o absorbir qualsevol mena d'humitat que quedi en el nostre cos. Un dels punts crítics són els dits dels peus. En moltes ocasions, fem una neteja tan superficial que oblidem els espais entre els dits i contribuïm a la generació de fongs.

I com sempre, hem detengut en compte que una bona higiene personal juga un paper important contra tots aquests possibles riscos.