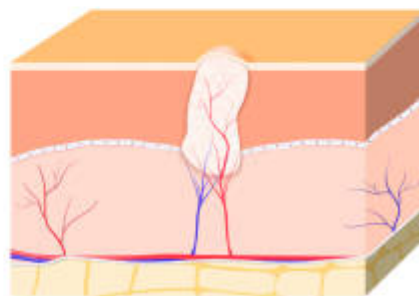


ULL DE PEIX ALS PEUS DEL FUTBOLISTA

26 abril, 2024



WART



Si has tingut alguna vegada 'ull de peix' (berruga) a la planta dels peus o dits, sabràs que és molt molest a l'hora de córrer i caminar. A més aquestes berrugues plantars poden ser profundes i s'expandeixen amb gran facilitat.

I és que 'ull de peix' és contagiós. A més s'estén molt ràpidament, és moles i fa molt de mal sobretot amb calçat de futbol i jugant. Per això, és indispensable l'ajuda d'un metge o un podòleg.

Les berrugues plantars o ulls de peix, són berrugues planes que solen veure's com un punt negre o diversos junts sota de la pell, creixen cap a dins i cap als costats, en lloc de cap enfora com molts altres tipus de berrugues.

Aquesta afecció de la pell és molt contagiosa i les lesions poden estendre's fàcilment a tota la planta del peu, els dits

i, a vegades a altres parts del cos, com mans, cames i braços.

Aquesta berruga surt pel virus del papil·loma humà o VPH que entra en contacte amb la pell de les plantes dels peus, el qual sol entrar per petites esqueres i talls o zones en les quals la pell del peu és més fina i delicada, com la que hi ha entre els dits. Aquest virus és molt comú, i són moltes les persones que el pateixen sense saber-ho i, a més, existeixen més de 100 ceps o variants del VPH i no totes produeixen ull de peix als peus, igual que tampoc tots produeixen berrugues als genitals.

El virus sol afecta aquelles persones que tenen dues condicions:

- **Defenses baixes o sistema immunitari dèbil.**
- **Mals hàbits d'higiene als peus.**

El tractament més efectiu i segur perquè desapareguin en poc temps aquestes berrugues plantars és l'ús de medicaments i teràpies específiques. Concretament, aquests són els millors medicaments i teràpies per treure l'ull de peix dels peus i les mans:

- **Crioteràpia:** aplicació de nitrogen líquid a la berruga.
- **Àcid tricloroacètic o bicloroacètic:** És un àcid molt utilitzat per extreure berrugues plantars, però la seva aplicació només pot fer-se en centres mèdics, com les consultes dels podòlegs, o si el teu club en té aquest servei.
- **Àcid salicílic:** Aquest es pot aplicar a casa sense problemes, o bé pot fer-lo el metge amb regularitat. Està considerat un mètode molt segur, però és més lent que els altres, i consisteix a anar eliminant capes de pell.
- **Cauterització:** És una cirurgia menor que realitza el metge a la clínica, podent-se fer en el consultori ja no

requereix anestèsia general. Es tracta de cremar la berruga.

- **Teràpia làser:** Es tracta d'altra intervenció menor en la qual el metge especialista limita els besaments sanguinis que té l'ull de peix, perquè no rebi ni oxigen ni nutrients, per la qual cosa la berruga s'assecarà i es podrà eliminar.

- **Teràpia immunològica:** Es tracta, per una banda, d'ajudar el pacient a augmentar les seves defenses perquè el seu sistema immune pot lluitar millor contra el virus.

Per evitar que ens surti un ull de peix, existeixen una sèrie d'aspectes que s'han de tenir en compte.

- Evitar calçat inadequat, que no s'adapti bé als teus peus i que no els faci suar molt.

- No caminar descalç en zones públiques.

- No compartir ni mitjons ni calçat.

- Utilitzar xancles de piscina per dutxar-te.

- Mantenir els peus sempre nets i secs.

- Mantenir el teu sistema immunitari sa i fort.