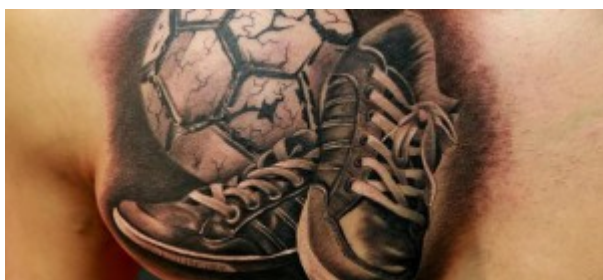


# FUTBOL I TATUATGES



La pell del futbolista també influeix en el seu rendiment, i s'ha de cuidar tant com els músculs o el cor. Una pell malalta va a condicionar una sèrie d'inconvenients i molèsties, com irritació, picor, al·lèrgies, fongs o fol·liculitis que fan que el futbolista distregui la seva concentració, i per tant, no estigui al 100 per cent en el terreny de joc.

## **Els tatuatges en futbolistes:**

Els tatuatges dels futbolistes estan de moda. Només cal anar a un camp de futbol i observar com són molts els jugadors que mostren grans tatuatges sobre la seva pell. Als dermatòlegs ens pregunten els serveis mèdics dels clubs de futbol si aquests tatuatges, que abans eren petits però que ara arriben a cobrir tot el cos, poden afectar al rendiment dels nostres futbolistes. La resposta es que sí: **necessiten cures especials i produeixen afeccions a la pell**. A continuació exposem alguns d'aquests problemes a tenir en compte.

## **En que consisteix un tatuatge:**

Un tatuatge es realitza mitjançant milers de ferides punxants en la pell, en la que s'introdueix tinta de diferents colors. La raó per la qual els tatuatges durant tant és per ser molt profunds: la tinta no s'injecta en l'epidermis (capa superior de la pell que canviem al llarg de la nostra vida), si no en la dermis, que és la segona capa de pell més profunda i per tant, el tatuatge és permanent. **La gran majoria de tintes estan fetes a base de pigments derivats de metalls**. O sigui, introduïm en la pell materials estranys, que a vegades poden provocar un rebuig per part de l'organisme. A més a més, cada color està format per components diferents. Per exemple, la tinta negra (ferro); la tinta vermella (sulfur de mercuri,

cinabri); la tinta groga (sulfit de cadmi); la blava (cobalt)...

Quant tots aquests colorants estranys a l'organisme són introduïts en la zona profunda de la pell, queden allotjats aquí per tota la vida. En les primeres hores o dies després del tatuatge, la pell està ferida i apareix dolor, picor, inflamació, secreció i inclús descamació. Aquests efectes es poden allargar durant 1-3 setmanes. És a dir, **un futbolista que es realitzi un tatuatge durant el campionat ha de conèixer les existències d'aquets efectes secundaris per no minvar les seves facultats.**

### **Com cuidar-lo: dutxa, sol i activitats aire lliure:**

Una vegada s'ha fet el tatuatge, la pell ha estat adulterada per material estrany en el seu interior, i es torna més sensible, seca i descamativa que la resta del cos, sent necessari prestar més atenció que la resta de la pell.

En primer lloc, s'aconsella no irritar-les amb rentats freqüents en la dutxa, evitant gels de dutxa que produeixin molta escuma, ja que solen tenir un pH àcid. A més a més, aquesta pell hauria d'hidratar-se a diari amb locions emol·lients. L'exposició solar també fa mal a la pell tatuada. Qui tingui un tatuatge extens sap bé que aquesta pell es calenta molt més que la resta del cos quan està esposada als raigs.

A llarg termini hauríem de considerar un fet que és controvèrsia en l'actualitat: **les micro cremades repetides poden facilitar l'aparició de càncer de pell, sobre tot si tens lesions cutànies com lunars o pigues en la zona del tatuatge.** Per això, és tant important diàriament utilitzar protecció solar a l'entrenar o al jugar un partit, i activitats a l'aire lliure.

El sol també pot produir una curiosa reacció, sobre tot en els que inclouen colors grocs, que consisteix en l'aparició de lesions eczematoses limitades a l'àrea del tatuatge.

### **El perill dels grans tatuatges:**

Un gran tatuatge té el problema de servir de tapadora a l'hora de veure els canvis en lunars o lesions prèvies que existissin en aquella zona. En les campanyes de prevenció sempre recomanem "Acudeix al dermatòleg si

observes algun canvi en els teus lunars o pigues". Però aquestes lesions no poden controlar-se per estar perdudes o mimetitzades dins d'un gran tatuatge, i qualsevol signe d'alarma passa desapercebut. Si a això li afegim que el sol, com hem explicat abans, augmenta el dany en la pell tatuada, no es aconsellable que un esportista amb mols lunars i pigues es tatuï zones de lesions prèvies; i, si ho fa, hauria de **portar un control estricte dels seus lunars i pigues.**

### **Tatuatges i lesions del futbolista:**

En la majoria de lesions d'un futbolista són necessàries probes radiològiques. Si aquest futbolista té tatuades zones lesionades, es complica molt la possibilitat de veure amb probes radiològiques que és el que ha passat, sobre tot amb l'ús de ressonància magnètica nuclear. Com hem vist, algunes tintes per tatuatges contenen components metàl·lics. La ressonància magnètica nuclear és molt potent, reaccionant fortament davant qualsevol metall. Les persones que passen per aquesta màquina no poden portar res metàl·lic ja que pot provocar greus problemes. Per tant, en les zones de major número de lesions (genolls, turmells, cames, espatlles,...) no és recomanable fer-se tatuatges. SI ja es tenen, s'ha d'advertir sempre a l'equip mèdic del club.

### **Al·lèrgies severes de contacte:**

És el perill més freqüent i difícil de solucionar. El futbolista comença a sentir, des de les poques setmanes després de fer-se un tatuatge, picor continu, així com inflamació i èczema permanent en la zona tatuada. Es tracta d'una reacció al·lèrgica d'hipersensibilitat als components de la tinta. Com la tinta queda depositada de per vida, aquestes reaccions són també per tota la vida. D'aquests colors, el negre és el que produeix més reaccions d'aquest tipus, i els vermells, grocs i taronges els més perillosos. El seu únic tractament és l'eliminació del pigment, per la qual cosa s'obliga a la retirada dels tatuatges urgentment amb làser o quirúrgicament.

### **I si els vols treure?**

Sabem que el 25 % de les persones que es fan un tatuatge es penedeixen en uns anys. El tatuatge és un missatge que està escrit en la pell de forma indeleble, per que tothom el pugui veure i llegir, que moltes vegades té un

significat en un moment determinat de les nostres vides. ¿Però que succeeix si les circumstàncies de la vida que van motivar aquell tatuatge canvien?

El tractament actual d'elecció per esborrar tatuatges és el làser, que l'elimina sense deixar seqüeles. Aquest làser actua fragmentant el pigment en partícules petites que permeten al nostre organisme eliminar-les a través del drenatge limfàtic. El color negre és fàcil de tractar, però altres colors son molt resistents al làser. Un tatuatge petit precisa 8-10 sessions, separades al menys un mes entre elles. Els grans, precisen tantes sessions que en la pràctica és quasi impossible esborrar-los.

### **El que mai puc oblidar dels tatuatges:**

El tatuatge és una moda, i les modes passen. No és el mateix com es veu un tatuatge sobre una pell jove de 25 anys, que en aquesta mateixa persona quan tingui 60 anys. Un de cada 4 tatuats volen esborrar-los alguna vegada a la seva vida. Abans de donar el pas, has de fer-te una revisió de la teva pell i saber si ets un bon candidat, a més a més d'informar-te dels efectes secundaris. I encara que el làser pugui eliminar-los, els més extensos són en la pràctica per tota la vida.

***Comissió Mèdica RFEF.***

***Dr. Julián Conejo-Mir***

***Catedràtic de dermatologia Facultat de Medicina de Sevilla***