

# DERMATITIS ATÒPICA EN ESPORTISTES



La dermatitis és una malaltia inflamatòria de la pell que pot presentar-se com coïssor, irritació, picor i tota una extensa gamma d'alteracions en la pell i que normalment té un component al·lèrgic. Existeixen diferent tipus de dermatitis, entre ells es troba la dermatitis atòpica.

Les persones amb dermatitis atòpica poden ser més sensibles ja que la seva pell manca de certes proteïnes que mantenen la barrera protectora contra l'aigua.

## **Dermatitis atòpica i els esportistes:**

Els esportistes amb dermatitis atòpica tenen sovint brots amb la sudoració, la fricció, la irritació i tot el que està associat a l'esport. Els que pateixen de pells atòpiques poden fer esport, sempre i quan prenguin mesures per protegir la pell. Ús excessiu de cremes, evitar el fred i no dutxar-se en excés, i assecar molt bé la pell. S'ha de tenir en compte, que les persones amb dermatitis atòpiques tendeixen a patir infeccions cutànies per bacteris i per herpes simple generalitzat. A les persones amb pell seca se'ls hi prendrà les mateixes mesures que els de pell atòpica. Solen aparèixer durant la temporada d'hivern, quan la humitat és baixa. Els més afectats són nedadors, patinadors, esquiadors i aficionats a la caminada.

## **Precaucions a tenir en compte:**

- No practicar esport en llocs tancats, ja que l'excessiva humitat i el calor dels gimnasos poden afectar de forma negativa a la pell.
- No realitzar exercici en el que es sui excessivament.
- En el cas de suar, assecar amb una tovallola humida.
- Una vegada s'ha fet l'activitat esportiva, donar-se una dutxa amb aigua tèbia, utilitzar sabó molt gras, assecar la pell amb cura sense rascar i hidratar-la amb crema.

### **Beneficis que dona l'esport als que pateixen dermatitis atòpica:**

- No està demostrat científicament, però el sobrepès afecta la pell, per això, fer exercici ens manté en el nostre pes, i això es reflecteix en la dermatitis.
- Al practicar esport millorem l'estat anímic, ens relaxem i tranquil·litzem. La relaxació influeix de forma directa en la nostra pell
- La dermatitis atòpica està relacionada amb el sistema immunològic i l'esport ajuda a enfortir-lo.