

COM PREVEURE L'ACCIÓ DE FONGS, BACTERIS I VIRUS ALS NOSTRES PEUS



Els peus són una de les parts més vulnerables del nostre cos durant l'estiu. Per la qual cosa convé tenir en compte algunes recomanacions per evitar diversos problemes de salut associats a aquesta època de l'any.

Aturada la competició, l'estiu és sinònim de descans i de gaudir del bon temps. Fem activitats lúdiques relacionades amb l'aigua, amb piscines o platges, que poden tenir conseqüències per a la nostra salut.

El contacte amb sorres, dutxes, vestidors, calçat, humitat i altes temperatures poden portar-nos diversos problemes com berrugues plantars o peu d'atleta, entre molts d'altres, provocats per l'acció de fongs, bacteris i virus.

Passem molt temps en piscines i llocs on pot existir aigua estancada, per tant som propensos als bacteris, fongs i virus en els peus que són les patologies més comunes. Les temperatures elevades i la humitat són ambients perfectes perquè els microorganismes es mantinguin vius per molt de temps. Les infeccions més habituals són la berruga plantar, també anomenat papil·loma, és un dels problemes més habituals, que es produeix pel papil·loma virus, molt fàcil d'agafar-lo en zones humides. El peu d'atleta és una infecció per fongs que es pot adquirir en piscines, platges, dutxes i banys públics, habitacions d'hotel o en compartir tovallola o calçat amb una persona infectada. Produeix dolor, picor i olor, i fins i tot esquerdament a la

pell, sobretot en els espais interdigitals i en els plecs de la unió dels dits a la planta del peu. Una afecció que a més pot estendre's a les ungles i causa una onicomicosi.

Que fer per evitar aquests problemes:

- No caminar descalç per zones humides comunitàries com piscines ni pel sòl mullat.
- És imprescindible la utilització de xancletes perquè actuen com barrera davant els contagis.
- El seu ús deu limitar-se a la platja, piscines i dutxes públiques, per evitar afeccions dèrmiques, però no deu utilitzar-se com a calçat habitual, ja que pot portar a altres problemes que res tenen a veure amb les infeccions. Problemes als tendons d'Aquilles, i fins i tot a la columna vertebral.
- No compartir sabates, mitjons ni tovalloles és fonamental.
- Mantenir una bona higiene a les xancles, tovalloles, i rentat tot sempre després del seu ús en piscines, perquè és molt important per evitar que els microorganismes es mantinguin.
- La higiene dels nostres peus també és bàsica per eliminar els possibles microorganismes que ens produeixen aquestes infeccions abans que germinin en pell i ungles.
- S'han d'eixugar en profunditat els peus després de mullar-los, insistint que entre els dits doncs la humitat facilita l'aparició dels fongs, ja que aquests microorganismes proliferen de millor manera en ambients humits, com la calor i on no els doni massa el sol, com pot ser els espais interdigitals.
- Per esportistes és recomanable l'ús de mitjons de cotó perquè ajuden a absorbir la suor.
- També és apropiada la utilització de talcs d'assecat per evitar la transpiració i mantenir els peus secs. O cremes antimicòtiques per mantenir els peus frescos i evitar el peu d'atleta.
- La hidratació de la pell dels peus és altre aspecte a tenir en compte, encara que ha de ser preferiblement de nit per evitar augmentar la sudoració durant el dia.