

INFECCIONS FREQUENTS EN LA PELL DE L'ESPORTISTA



Qui més qui menys haurà patit algun problema en la pell dels peus al realitzar habitualment un esport com el futbol: infeccions per fongs, virus, bacteris o reaccions al·lèrgiques... La pell és l'òrgan més extens del cos humà i té gran varietat de funcions: protecció, actua com un impermeable, ajuda a la termoregulació detecta estímuls sensorials. Està formada per epidermis, dermis i hipodermes (o teixit subcutani).

L'epidermis està formada de vàries capes, anomenades extractes:

- Estrat basal.
- Estrat espinós.
- Estrat granulós
- Estrat lúcid.
- Estrat corni.

Els queratinòcits que són les cèl·lules majoritàries de la pell, comencen a germinar en l'estrat basal i a poc a poc van ascendint cap amunt fins a quedar-se en l'estrat corni. Aquí, el contingut de queratina va augmentant fins que finalment la cèl·lula s'aplana del tot i mossega. Aquest cicle dura aproximadament 30 dies. Aquesta duració coincideix amb el que triga la pell a regenerar-se per complet.

Quan es realitza l'exercici físic, es produeixen canvis favorables en l'estat metabòlic de la pell: augmenta la circulació sanguínia (per un increment dels nutrients, l'oxigenació i l'eliminació de radicals lliures), i també s'incrementa l'eliminació de toxines i l'alliberament d'hormones. Però,

poden arribar els problemes. La pell té una funció important: protegir-nos d'agressions externes; però quan la capa més superficial (epidermis) perd aquesta capacitat, certs microorganismes poden aprofitar-lo per alterar l'equilibri defensiu de la pell, produint infeccions.

Causes de la pèrdua de la funció de la pell

- Microtraumatisme repetit: Molt freqüent en esportistes. Es tracta de traumatismes de caràcter físic, repetit durant el temps que si es produeixen de manera única tot just tenen repercussió, però si són continus poden produir conseqüències més greus.

- Excés d'humitat.
- Excés de calor.
- Mala transpiració.
- Contacte amb l'equipament i amb altres jugadors.

Abans d'abordar específicament les infeccions més freqüents hem d'advertir que el poder de diagnòstic no està a l'abast de tots i el han de fer un professional qualificat per això. Aquí es donarà una informació útil per l'esportista, tan clínica com a preventiva, perquè qualsevol afecció que presenti o pugui presentar en el futur sigui degudament tractada.

Infeccions per fongs

En els esportistes les infeccions per aquest tipus d'organisme està a l'ordre del dia, i afecten sobretot als peus. Aquesta infecció pot ser contret al mantenir contacte directe entre superfícies que hagin tocat una persona amb aquesta afecció, com poden ser les dutxes, piscines, etcètera. Els causants d'aquesta lesió són els dermatòfits, que estan presents en l'ambient, en humans i animals, amb la qual cosa, el contagi pot donar-se a través de qualsevol dels portadors o fins i tot de l'entorn.

Pot afectar a diferents parts del cos, com al cuir cabellut, el cos, les engonals, cames, peus, ungles, sent aquests dos últims els més freqüents . Aquest tipus d'infeccions es contrauen en condicions humides, calor i falta de transpiració en els peus, condicions que es donen freqüentment en els esportistes. Al tenir una sabata tancada i realitzar esport, apareix la sudoració que facilita l'entrada del fong.

Peu d'atleta

L'olor i la suor dels peus són signes que poden alertar-nos de l'aparició de fongs. Diferents estudis determinen que el 70% de la població pateix o patirà peu d'atleta, així que veient les estadístiques podem veure que és quelcom molt freqüent i que hem d'estar més alerta amb els nostres peus.

Els que solen patir més aquesta afecció són els homes d'una edat entre 15 i 45 anys, malgrat que pot aparèixer en les dones si els factors de risc són similars.

Els esports estrella amb més freqüència amb aquesta lesió són el futbol i el bàsquet, principalment, malgrat que també li segueix de prop la natació, donada la preferència que té el fong d'habilitar en zones humides i de calor.

El peu d'atleta pot tenir diferents presentacions. Aquestes són les més comunes:

- Afeccions entre els dits, podem veure solcs, esquerdes, maceració (pell blanca amb aspecte tou).
- Descamació de la pell pels laterals i taló.
- Poden aparèixer vesícules i butllofes.
- Enrogiment i picor. A vegades produeix una sensació d'ardor o dolor.
- Si no es tracta i la infecció avança pot afectar a les ungles.

Onicomicosis

Afecten ungles de mans i peus, però en les mans són menys freqüents. Hi ha diferències tipus de microorganismes que causen diferents lesions en les ungles, però els símptomes més comuns són:

- Ungles dèbils i trencadisses.
- Canvi de coloració a blanc-groguenc.
- Engrossiment de la unglia podent causar molèsties.

Prevenió de la infecció per fongs

Qualsevol entorn en el qual faci calor, humitat i oclusió (com un calçat gruixut i tancat) són factors que faciliten la infecció per fongs. Recomanacions:

- Evitar la humitat en els peus, realitzar varius canvis de mitjons si és necessari.
- Utilitzar mitjons de cotó.
- Rentar i desinfectar els peus diàriament amb un sabó neutre.
- Eixugar correctament els peus, insistint entre els dits per evitar qualsevol humitat. Com per exemple, després d'una dutxa una vegada finalitzar un entrenament o partit.
- Si és necessari pots utilitzar pols secants als peus.
- Utilitzar sabates que tinguin un sistema de transpiració. Evitar aquelles sabates que siguin massa rígids i tancats.
- Utilitzar sempre xanquetes per entrar a dutxes públiques.

Infeccions per virus

En aquest cas parlem de la berruga plantar (papil·loma), ja que són les lesions més freqüents provocades per virus. Les berrugues són formacions de l'epiteli benignes causades pel virus del papil·loma humà. Aquestes formacions es caracteritzen per tenir un engruiximent de la pell, a vegades causen dolor i, a vegades, podem observar petits punts negres que són capil·lars sanguinis de la mateixa berruga plantar. Solen ser més freqüents en nens, adolescents i adults joves i, encara que en algunes ocasions les infeccions víriques poden resoldre's per si soles amb el temps, molts dels casos necessiten tractament.

Aquestes lesions cutànies poden produir-se per inoculació directa, és a dir, contacte d'una persona amb berruga plantar a altre que no en té. Les persones que caminen descalces són les que més possibilitats tenen per patir una berruga plantar.

Prevenció de la infecció per virus

- Mantenir els peus nets i secs.
- Canviar les sabates i mitjons diàriament.
- Evitar intercanviar calçat amb persones que hagin tingut o tinguin berrugues, ja que poden ser focus de contagi. S'inclouen també articles d'ús persones com tovalloles, mitjons, etc.
- En llocs públics utilitzar sandàlies o xancles, sobretot en dutxes de gimnasos, piscines, etc.
- No tocar la berruga, ja que pot propagar-se a altra part de la pell.
- Revisar els peus diàriament, sobretot si ets esportista. Així podràs detectar qualsevol anormalitat i posar solució a aquesta.
- Les berrugues deuen tractar-se tan aviat com sigui possible per evitar que es propaguin a altres parts del peu o contagiar a altres persones.

Conclusions

Aquestes afeccions dels peus solen passar desapercebudes fins que ens toqui a nosaltres. Butllofes, durícies, rascades, problemes en les ungles, són més freqüents del que sembla i més en persones que són esportistes, ja que la humitat, utilització de dutxes públiques i el calçat poden propiciar petites complicacions. La seva correcta prevenció i tractament (prèviament diagnosticat com recomanació) poden evitar que empitjorin i derivin en conseqüències més greus.