

PRODUCTES PER LA SALUT DELS ESPORTISTES DISPONIBLES A LES FARMÀCIES



Les farmàcies i parafarmàcies compten amb un ampli catàleg de productes que poden ajudar a l'esportista a assolir el seu màxim rendiment, a prevenir lesions o a tractar-les, sota la supervisió d'un metge especialista. Cada vegada són més les persones que acudeixen a aquests establiments en cerca de complements nutricionals o productes d'ortopèdia per la pràctica esportiva. Però, les farmàcies ofereixen molts més articles d'utilitat per un atleta. A continuació, parlem de diversos productes que un esportista pot adquirir en una farmàcia.

Complements alimentaris

Són els productes més demanats pels esportistes en les farmàcies. Els complements alimentaris estan destinats normalment a compensar el dèficit d'algun nutrient (o varis) en la dieta dels esportistes. Amb el seu consum, es pot donar al cos aquesta aportació nutricional extra que li falta per assolir el màxim rendiment.

Aquests suplementes també es poden prendre abans, durant o després de la pràctica esportiva amb l'objectiu de preparar al cos per l'activitat, per compensar la pèrdua de nutrients o per afavorir la recuperació respectivament.

Els complements nutricionals que un esportista pot consumir varien segons l'activitat física que realitza i les seves característiques individuals. Per aquesta raó, és summament important que la suplementació estigui supervisada per un expert. A més, mai ha de substituir als menjars.

Existeix una gran varietat de complements alimentaris en les farmàcies: hidrats de carboni, proteïnes, aminoàcids, vitamines, minerals... Tanmateix, es pot trobar de múltiples formes: càpsules, pastilles, tauletes, borses de pols, ampolles de líquid, ampolles o gel.

Productes d'ortopèdia

Els productes ortopèdics existents en les farmàcies estan centrats en la prevenció i recuperació de lesions, especialment les musculars. Com amb els complements alimentaris, hi ha un catàleg molt ampli de productes d'aquest tipus que es poden trobar en els establiments farmacèutics: canelleres, turmelleres, faixes, suports plantars...

Aquests articles ofereixen subjecció i estabilització d'una zona específica. D'aquesta manera, amb la prescripció d'un especialista, es pot disminuir el risc de patir lesions i problemes durant la pràctica esportiva. Respecte a la rehabilitació, minimitzen les seqüeles i ajuden a recuperar la funcionalitat d'una zona danyada. A més, aporten calor el que serveix per alleujar els possibles dolors.

Algunes farmàcies i parafarmàcies en línia, compten amb productes ortopèdics que preveuen lesions tan específiques com l'epicondilitis, el denominat com colze del tenista. El risc de patir aquesta lesió mentre es fa esport disminueix considerablement utilitzant una colzera. Per aquesta raó, aquest producte està tenint un gran auge entre els tenistes.

Cremes i esprais analgèsics i antiinflamatoris

Els esportistes poden acudir a les farmàcies a la recerca d'esprais, cremes i pomades amb propietats analgèsiques o antiinflamatòries. Aquests articles solen ser molt recorreguts a l'hora de tractar petites molèsties musculars o molèsties provocades per cops i esquinços lleus. En aplicar-se solament en una única zona, els seus efectes es concentren millor i se solen notar més ràpidament. Tanmateix, es redueixen els riscos de patir efectes secundaris que poden provocar certes pastilles.

No obstant això, s'ha de consultar amb els professionals sanitaris que crema o esprai és la idònia per tractar la molèstia en qüestió. Sense oblidar que no són articles 'màgics', és a dir, que no poden curar totes les lesions.

Cremes preparatòries i recuperadores

Nombrosos establiments farmacèutics disposen de cremes preparatòries i recuperadores que serveixen pel pre i post entrenament. A diferència dels articles descrits amb anterioritat, aquestes cremes -poden vendre's en altres formats- s'utilitzen per preparar els músculs per una activitat intensa o per ajudar-los en la recuperació.

En el cas de les preparatòries, solen comptar amb efecte calor i actuen com complement de l'escalfament per l'activació muscular. En el que fa referència a les recuperadores, poden tenir efecte fred o calor. Mitiguen les sobre càrregues i de vegades incorporen propietats analgèsiques per reduir els possibles dolors apareguts després de l'exercici físic.

Pegats de calor i borses de fred

El boom per la pràctica esportiva ha afavorit que existeixen diferents articles destinats a un mateix fi. Així, per reduir els dolors o les molèsties en una zona específica, es poden recórrer també als pegats de calor. Aquests pegats es componen de cèl·lules tèrmiques que s'activen i escalfen en entrar en contacte amb l'oxigen. Aquesta calor provoca la dilatació dels vessaments sanguinis i facilita la circulació, alleujant el dolor. Cal recordar que la calor no és recomanable per totes les lesions. S'ha d'aplicar la calor en dolors musculars o articles en els quals no existeixi inflamació. Per aquesta raó, és convenient deixar-se aconsellar per un professional sanitari.

Un altre producte que està sent molt demanat en aquests establiments farmacèutics són les borses de fred/calor. La seva singularitat és que poden aplicar fred o calor depenent de si es fiquen en el congelador o en el microones.

El fred, a diferència de la calor, disminueix el flux sanguini que arriba a la zona danyada. Aquesta vasoconstricció controla i redueix la inflamació. Per aquesta mateixa raó, el dolor decreix. L'aplicació de fred se sol aconsellar per traumatismes, cops o esquinços en les fases més agudes. En cas de dubte sobre què actuacions s'han de seguir amb una lesió, consulta sempre a un expert.

Pegats d'electroteràpia

Els pegats d'electroteràpia són relativament nous en els locals farmacèutics i estan indicats per alleujar els dolors musculars o els provocats per traumatismes. Aquests pegats apliquen petites descàrregues elèctriques regulables que actuen en les fibres nervioses de la zona dolorida disminuint la transmissió de dolor cap a la medul·la espinal. A més, afavoreixen la

producció d'endorfines, unes hormones que alleugen el dolor.

Venes

Les venes són un producte bàsic en la farmaciola d'un esportista. Tenen innumerables funcions que van des de detenir una hemorràgia fins a prevenir lesions. Depenent del tipus d'embenat que s'apliqui, es pot aconseguir que els músculs o articulacions pateixin menys estrès quan es practica esport. Tanmateix, els embenats compressius disminueixen la inflamació d'una àrea a causa de l'efecte de vasoconstricció que provoquen. Queda patent que per col·locar certs embenats es necessita l'ajuda d'un fisioterapeuta o d'un professional sanitari. Però, un esportista amateur pot usar les venes sense problemes per l'aplicació correcta de pomades o gels. Un apartat especial mereix el kinesiotape o embenat neuromuscular. Aquestes venes de colors, també disponibles en les farmàcies, han experimentat un verdader boom després de ser utilitzades per esportistes de reconegut prestigi. Aquests esparadraps faciliten la recuperació de lesions o disminueixen el dolor sense limitar el moviment de l'articulació o de la zona. Per tant, solen ser molt pràctics per atenuar els dolors d'un esportista que necessita seguir competint.

No obstant això, existeixen molts dubtes, sobre com s'originen aquests efectes. De fet, part de la comunitat científica dubte inclús de la seva verdadera eficàcia. El kinesiotape sempre ha de ser prescrit i posat per un fisioterapeuta, ja que la seva col·locació influirà en l'efecte que es provoqui en el cos.

Cremes solars esportives

La pel es una de les grans oblidades quan es realitza esport. Però, la seva cura és de summa importància. Especialment per un esportista que passa tantes i tantes hores sota el sol fent exercici físic.

La millor manera de combatre els efectes del sol és mitjançant la protecció. A més de la gorra i de les ulleres de sol, un esportista mai ha d'oblidar ficar-se crema solar quan aconsegueix activitat física en un lloc a l'aire lliure. Per fortuna, existeixen cremes solars en les farmàcies que estan adaptades per la pràctica esportiva i eviten la pico en els ulls. Les cremes també són necessàries a l'hora de practicar certes activitats esportives que impliquen una alta radiació solar, com el muntanyisme o l'esquí.

Al seu torn, s'ha de tenir en compte que molts esports estan exposats a les picadures d'insectes. Per evitar-les, s'aconsellen l'ús de repel·lents.

Productes anti fregaments

Els productes anti fregaments són tant coneguts com útils en el dia a dia. Es poden adquirir en qualsevol local farmacèutic i eviten que una ferida s'agreugi amb el calçat o la roba. Del mateixa manera, impedeixen que aquestes molestes lesions en la pell afecten el rendiment esportiu.

A més dels típics apòsits, s'han començat a comercialitzar un gel protector especial per fregaments. Aquest producte crea una barrera protectora en la pell i els seus efectes poden durar alguns dies.