

# Higiene y deporte

## Consejos prácticos

■ PILAR CENTELLES i MAS • Farmacéutica comunitaria.

En este artículo se brindan al farmacéutico algunos consejos prácticos para que atienda más profesionalmente al deportista que solicita productos de higiene.

Cada día son más los que dedican una pequeña parte de su tiempo a la práctica de algún deporte. Estamos tomando conciencia de que necesitamos cuidar de nuestro cuerpo, de que el movimiento lo mantiene en forma. Pero ¿y después? ¿Sabemos cómo cuidar nuestra piel? ¿Utilizamos jabones demasiado agresivos o lociones hidratantes adecuadas? En el presente artículo se apuntan algunos consejos para cuidar del cuerpo de modo que la práctica deportiva sólo revierta en beneficios para nuestra salud. Se perfilan, asimismo, las pautas de higiene adecuadas para evitar o minimizar cualquier consecuencia indeseable.

### CONSIDERACIONES GENERALES

Está claro que la práctica frecuente de una actividad física moderada y adaptada a las necesidades y posibilidades de cada uno es saludable y conveniente. ¿Cuáles son las ventajas? Un buen tono muscular (fuerza, resistencia y equilibrio), mejora de las defensas generales de nuestro organismo y mantenimiento o mejora del funcionamiento de los órganos vitales de nuestro cuerpo.

En general, el ejercicio también conlleva cansancio y sudor. Cuando se acaba el recorrido en bicicleta o la hora de gimnasia es una necesidad «urgente» darse una buena ducha y proceder al posterior aseo personal.

La higiene después del ejercicio es importante e ineludible en deportes que conllevan sudoración, por razones estéticas y de salud. Las primeras son evidentes: el sudor se asocia a un olor



nada agradable y socialmente rechazado. Las segundas no las tenemos tan presentes pero son más importantes: evitar desequilibrios en el manto hidrolipídico de nuestra piel, el debilitamiento del cabello, la aparición de micosis cutáneas, etc. Estas son algunas de las principales causas que pueden acarrear problemas de salud a la larga, si la higiene posterior a la práctica deportiva no es la adecuada.

### PROBLEMAS A EVITAR

Como se ha señalado, son numerosas las molestias y afecciones que puede acarrear una higiene posdeportiva insuficiente o inapropiada. Entre ellas cabe destacar:

- Infecciones fúngicas: las conocidas manchas blancas en la espalda y los hombros, el pie de atleta o las onicomicosis.
- Deshidratación cutánea, que puede desembocar en ictiosis.
- Piel alópica, totalmente indefensa ante las agresiones ambientales.

- Irritación cutánea, prurito y procesos alérgicos.
- Infecciones genitales externas por candidiasis.
- Cabello sin brillo, reseco y frágil. Incluso puede registrarse pérdida de cabello.
- Cuero cabelludo dañado (caspa, grasa, irritación).
- Durezas y callosidades en los pies.

Los farmacéuticos de oficina disponemos de muchos productos de dermofarmacia adecuados para una perfecta higiene personal y contamos con una formación sanitaria que nos capacita sobradamente para asesorar a cada paciente de forma personalizada sobre los productos y tratamientos más adecuados para resolver sus problemas de piel o cuero cabelludo. Sobre todo, es importante concienciar a la población de la importancia de la utilización de productos específicos.

Podríamos preparar un folleto informativo en la farmacia, para entregar a los deportistas con los principales consejos de higiene personal. La figura 1 ofrece

ce un ejemplo. Evidentemente cuanto más corto y sencillo sea, mejor, aunque conviene que sea llamativo e impactante, para que capte la atención del lector.

### DESPUÉS DEL EJERCICIO

Hay que distinguir el momento:

#### Durante la ducha

Al ducharse, conviene utilizar jabones no agresivos para no dañar el manto natural de protección de la piel. Estos productos deben tener un pH 5,5 (fisiológico).

Hay jabones y geles que incorporan antisépticos en su formulación. Son interesantes para futbolistas, por ejemplo, porque siempre van en grupo (al vestuario, a las duchas). Los hay para todas las pieles: con *aloe vera*, para piel grasa; con lactatos, almendras dulces o urea para pieles secas; o con avena para las más sensibles. Las personas con problemas en la piel (atopia, ictiosis, piel muy seca, eccemas) deberán prestar especial atención al gel de ducha, y emplear syndets o productos específicos.

El cabello también debe cuidarse. Los champúes deben ser suaves, formulados para un uso frecuente y que respeten el pH del cuero cabelludo. Cuando el cabello está teñido o permanentado debe utilizarse un champú específico para conservar mejor el tratamiento. Los cabellos secos o finos necesitan cuidados extras, como mascarillas que nutren con aceites vegetales, o *sprays* que desenredan rápidamente aportando siliconas líquidas que protegen las fibras de las roturas.

Mucha gente tiende a frotarse la piel energicamente. Esta práctica es muy agresiva y si se realiza de forma continuada puede arrastrar la capa más externa de la piel (saprofitos, células

### Tabla I. Productos básicos

- Champú suave de uso frecuente (para cabellos secos, grasos, castigados, etc.)
- Acondicionador capilar adecuado al tipo de cabello
- Gel de pH 5,5 o syndet para la higiene dermatológica
- Desodorante hipoalergénico
- Hidratante corporal
- Hidratante facial
- Polvos secantes para los pies
- Spray o crema específicos para la piel de los pies

muertas, grasa, etc.), que ofrece una protección natural. La agresión puede agravarse por el uso exagerado de jabones y esta desprotección puede desembocar en una colonización por microorganismos patógenos y una infección.

Hay que explicar a los clientes que una higiene excesiva u obsesiva puede llegar a ser contraproducente para la salud. En este sentido, no sería descabellado aconsejar, a alguien que practica deporte cada día, que usara jabón a días alternos por todo el cuerpo y únicamente empleara jabón todos los días en las zonas donde el sudor puede quedar impregnado incluso después de la ducha, como las axilas y las ingles.

#### Después de la ducha

Tras la ducha, es imprescindible secar la piel a conciencia, suavemente. No se deben compartir toallas, porque son un vehículo rapidísimo de transmisión de hongos y otras enfermedades.

Es importante hacer hincapié en el secado de los pliegues cutáneos y las zonas interdigitales de los pies, para evitar maceraciones de la piel e infecciones fúngicas. La utilización de cal-

zado deportivo en la vida cotidiana puede facilitar la aparición de estas afecciones, por lo que sería conveniente aplicar polvos secantes o preparados específicos para asegurar la prevención. Las personas que por algún impedimento físico no puedan secarse con la toalla, pueden usar un secador de mano (un método sencillo y eficaz).

A continuación, conviene ayudar a nuestro organismo a recuperar lo que ha perdido y a mantener el buen estado de la piel: cada persona y cada deporte pueden requerir un cosmético distinto. El farmacéutico, junto con el deportista, elegirán los productos más convenientes.

Los tres cosméticos imprescindibles son: un desodorante, un cosmético facial y uno corporal. A la hora de seleccionarlos siempre deberemos valorar: el tipo de piel de la persona (grasa, seca, mixta, enrojecida, irritada, con arrugas, manchas, etc.) y el ejercicio que realiza (no es lo mismo estar una hora en una piscina que en un gimnasio, o en un campo de fútbol).

En otro orden de cosas, un detalle que hay que recordar permanentemente al cliente es la limpieza de la ropa que utiliza en la práctica deportiva. Es tan importante como la higiene corporal. Todas las prendas (toallas, gorros de baño, zapatillas, etc.) deben secarse bien antes de volverlas a utilizar: el sol es un espléndido bactericida natural.

### ASESORAMIENTO

A veces resulta difícil convencer a una clienta para que adquiriera un producto facial y uno corporal, porque la tendencia siempre es a simplificar (productos y trabajo), pero es muy fácil que entiendan, por ejemplo, que la loción adecuada para las piernas (que tienden a researse mucho) les proporcionará un exceso de grasa en la cara (un brillo poco deseable).

Como farmacéuticos, deberemos tener en cuenta, por ejemplo, que después de una sesión de natación, un cutis mixto puede necesitar algo más que simple hidratación y pensar que en el mercado existen cosméticos que, a pesar de incluir aceites en su formulación, no son nada aceitosos.

Si con las mujeres topamos con dificultades, con los hombres la tarea puede antojársenos imposible, aunque últimamente parece que empiezan a preocuparse por su aspecto y desean tener una apariencia saludable. Ahí nuestra labor asesora será de gran importancia.

Las madres son un público diana importante para el farmacéutico: brindándoles una educación sanitaria adecuada, lograremos que ellas la transmitan a sus hijos y éstos incorporen hábitos de cuidado de la piel en su higiene diaria. □

Fig. 1. Folleto informativo

LOGO DE LA FARMACIA

CONSEJOS DE HIGIENE EN EL DEPORTE

- Use un jabón para la ducha que respete el pH fisiológico (5,5). El champú también debe presentar el mismo pH.
- Puede utilizar el mismo producto para el cabello y el cuerpo siempre que no haya un problema en el cuero cabelludo ni en la salud.
- No es necesario lavarse todos los días de la cabeza a los pies con agua y jabón, sobre todo si su piel es sensible. Si practica deporte diariamente, utilice jabón a días alternos. El uso excesivo de jabón puede arrastrar las defensas naturales de la piel y ser contraproducente para su salud.
- Si padece alguna afección cutánea o tiene un cabello con problemas consulte a su farmacéutico, él le orientará sobre los productos de higiene más adecuados.
- Es importante secarse bien. Ponga especial atención entre los dedos de los pies. El secador de mano puede ser de ayuda en algunos casos.
- No comparta nunca la toalla, puede transmitir o contraer hongos u otras afecciones cutáneas.
- Recuerde que la aplicación de un cosmético adecuado puede evitar muchas afecciones de la piel y el empeoramiento de otras.
- Si no va a lavar su ropa hasta el próximo día de ejercicio, recuerde que para secarla lo mejor es tenderla unas horas al sol.



Higiene personal recomendada

Limpieza: \_\_\_\_\_

Hidratación: \_\_\_\_\_

Otros cuidados: \_\_\_\_\_