

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO

Médico

La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.com

LA CONSULTA ➔ Dra. Nieves Martín

Especialista en
Dermatología
de Hospital
Perpetuo Socorro

CORRER APORTA MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA NUESTRA PIEL, PERO PUEDE ACARREAR ALGUNOS PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS SI NO SE SIGUEN ALGUNAS PAUTAS.

«Es recomendable evitar los materiales sintéticos al correr»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Se acerca la celebración un año más de la carrera HPS San Silvestre, ¿qué debemos tener en cuenta al correr desde la perspectiva dermatológica?

— Correr aporta sin duda múltiples beneficios para nuestra piel pero también puede acarrear algunos problemas dermatológicos si no se siguen algunas pautas. Irritaciones, infecciones, ampollas, lesiones en las uñas, eczemas o rozaduras y cáncer de piel por exposiciones prolongadas al sol durante su práctica son algunos de los riesgos existentes que no obstante pueden evitarse fácilmente para disfrutar únicamente de sus ventajas.

— Empecemos por los riesgos del sol, ¿qué medidas hay que adoptar?

— La población en general conoce ya la importancia del uso de fotoprotectores pero cuando se practica ejercicio hay que tener en cuenta que la sudoración incrementa el riesgo de quemadura, por lo que, aunque debe utilizarse siempre antes de salir de casa, cuando practicamos *running* resulta aún más importante su uso. Por ello debe aplicarse una protección igual o superior a SPF30 una media hora antes de salir a correr y reforzar su efecto con el uso de gafas de sol y gorra. No hay que olvidar fotoprotoger las zonas más sensibles como orejas, nuca, laterales del cuello y coronilla. Además, es recomendable evitar las horas centrales del día y renovar la aplicación cada dos horas. Aunque tendemos a pensar que sólo se propaga radiación solar en los días despejados, también está presente en los días nublados. Por ello hay que protegerse de los rayos de sol siempre, en invierno y en verano, los días nublados y los despejados.

— ¿Y respecto a la ropa?

— Es recomendable evitar materiales sintéticos y optar por ropa con alta permeabilidad al agua, ya que la humedad puede favorecer procesos infecciosos puesto que el sudor puede resultar un caldo de cultivo idóneo para la proliferación de bacterias. De esta forma pueden evitarse afec-



Protección. La doctora Nieves Martín explica cómo cuidar la piel corriendo.

ciones como los forúnculos o la foliculitis oclusiva por calor, que es un posible resultado del uso de materiales no transpirables, fricción o presión de la ropa.

— ¿Cómo pueden evitarse problemas cutáneos en los pies?

— Aquí es necesario tener en cuenta varios aspectos ya que los pies son una de las zonas más delicadas ante el *running*. En primer lugar es aconsejable optar por el uso de calcetines de algodón o de secado rápido para evitar la humedad y la fricción que pueden tener como consecuencia la aparición de ampollas, dermatitis de contacto o infecciones por hongos o bacterias. El calzado es otro aspecto básico que debe cuidarse meticulosamente. Es preciso que no resulte estrecho para que no apriete los dedos y provoque daños en las uñas además de no ajustarlo demasiado o dejarlo excesivamente suelto. De esta

forma pueden prevenirse callos, hematomas subungueales, uña incarnata o incluso desprendimientos, para los que también deben cortarse adecuadamente.

— ¿Y tras el ejercicio?

— Tras concluir la carrera es importante quitarse la ropa húmeda lo antes posible y ducharse para retirar todas las toxinas e impurezas que se han eliminado a través de las glándulas sudoríparas y que pueden obstruir los poros y ser perjudiciales ante afecciones como el acné, por ejemplo. Un meticuloso secado, especialmente entre los dedos de los pies, impide la aparición del pie de atleta, entre otras infecciones, y por último, hidratarse. Además, beber agua tras el ejercicio, así como antes y durante el mismo, es recomendable para mejorar la circulación y oxigenación, lo que redundará en una piel más sana.

UN SINFIN DE BENEFICIOS

■ Mayor oxigenación, eliminación de toxinas, mejor circulación, tonificación y elasticidad. La práctica del *running*, como de otros ejercicios físicos, presenta multitud de beneficios para la piel. La estimulación de la circulación sanguínea que provoca tiene como consecuencia una mayor recepción de nutrientes

y oxígeno que permite una piel con mejor color, más suave, tersa e hidratada. Además aumenta la masa muscular, eliminando grasa, y reduce el estrés. Todo ello disminuye el impacto del proceso de envejecimiento y el riesgo de padecer afecciones cutáneas, como el acné, al eliminarse impurezas, células muer-

tas y suciedad e impurezas, en una suerte de exfoliación natural que minimiza la obstrucción de poros típica de esta patología. En todos estos beneficios colabora asimismo la estimulación que produce en la creación de colágeno y elastina, que contribuye a que la piel se presente más firme y elástica.