

# Cuidarse la piel es clave para afrontar una carrera de fondo

→ Cada vez son más los corredores aficionados que, junto a los profesionales, se apuntan a las populares carreras de fondo. Aunque la práctica

deportiva tiene efectos beneficiosos, también es cierto que cuando la actividad llega a la extenuación el resultado puede ser perjudicial.

■ Enrique Mezquita Valencia

Las articulaciones pueden resentirse, la piel sufre microtraumatismos repetidos durante horas favoreciéndose la formación de ampollas y el organismo se ve sometido a un intenso estrés oxidativo. Por ello, no hay que olvidar que, independientemente del grado de implicación con estas actividades, no se pueden realizar sin un mínimo de entrenamiento y de cuidados extras.

Uno de los campos a los que hay que prestar especial atención es el de la piel. Según han señalado José María Ricart y Raquel Sánchez, director médico y dermatóloga del Instituto Valenciano de Dermatología Láser y Cosmética Dermatológica, del Hospital Quirón de Valencia, "cada vez con mayor frecuencia los corredores consultan a los dermatólogos sobre cómo cuidar su piel de cara a una carrera y cómo evitar las lesiones relacionadas con la práctica de este deporte".

Las ampollas son las lesiones más frecuentes en corredores de maratón y de fondo, como consecuencia de un exceso de fricción entre las dos capas de la piel, la epidermis y la dermis, provocado por el suelo, las zapatillas o el calcetín. Sánchez ha señalado que "la mayoría -alrededor del 85 por ciento- se localizan en el antepie, especialmente en la zona dorsal, y afectan con más frecuencia al primer y segundo dedo y a la zona del primer espacio interdigital. En la planta son más frecuentes en metatarso, sobre todo a nivel de la cabeza del primer metatarsiano". Para evitarlas, ha explicado, "debemos mantener los pies secos y emplear zapatillas adecuadas". Si a pesar de ello aparecen no debemos tocarlas si están intactas y no producen molestias. En el caso de que la presión de la ampolla produzca dolor, será necesario hacer una pequeña incisión con una aguja desechable en el centro, vaciar el líquido dejando la piel lo más indemne posible y aplicar una solución desinfectante en la superficie.

Las rozaduras suponen el segundo problema en fre-



Raquel Sánchez y José María Ricart, del Hospital Quirón de Valencia.

## Las ampollas son las lesiones más frecuentes en corredores de maratón y de fondo como consecuencia de un exceso de fricción

cuencia y se pueden producir en cualquier zona donde haya fricción: pies, axilas, cara interna de los muslos, ingles e incluso en los pezones. Además, destacan otras lesiones frecuentes como las llamadas uñas negras, debidas a acumulos de sangre que generalmente se producen por un calzado inadecuado. La especialista ha señalado que no hay que intentar arrancarlas, ya que las "uñas negras caen en unas semanas o meses".

### Algunos consejos

Entre las recomendaciones que han destacado los especialistas se encuentran no entrenar el día de competición, elegir el equipo adecuado, evitar el exceso de humedad con productos afines (povos de talco) e hidratar la piel con cremas a base de urea en zonas queratósicas, como pies, rodillas y

codos. Asimismo, algunos corredores utilizan vaselina para evitar las rozaduras, aunque también se pueden utilizar apósitos hidrocoloides en zonas determinadas de riesgo. Sánchez ha indicado que "en la época de calor, no es recomendable emplear cremas durante la carrera, excepto protección solar. En cambio si el día es frío algunos corredores pueden necesitar aplicar cremas hidratantes y protectoras en zonas sensibles, como las mejillas, las manos, las fosas nasales o los labios".

También ha señalado que los corredores deberían evitar salir a mediodía, usar fotoprotector al menos del 20 y emplear gorro para correr. Según la dermatóloga, "existen gorros de fibras especiales que evitan que los rayos solares atraviesen el tejido y lleguen a nuestra piel para dañarla. Este tipo de tejidos no son muy conocidos en nuestro país, pero en Australia y Estados Unidos los usa gran parte de la población".

### Colectivos especiales

Por otro lado, existen colectivos que, por sus singulares características o situación médica, requieren una valo-

## No entrenar el día de la competición, elegir el equipo adecuado, evitar el exceso de humedad e hidratar la piel son las principales recomendaciones

ración especial. Por ejemplo, ha explicado Ricart, "las recomendaciones acerca de la actividad física en pacientes diabéticos deben ser individualizadas". Las indicaciones se deben adecuar a cada caso, pero, en su opinión, "los diabéticos que deseen realizar una media maratón o una maratón deberían solicitar una valoración previa por parte de su endocrinólogo, que será el más capacitado para aconsejar o desaconsejar este tipo de actividad".

Con respecto al ejercicio y los pacientes que presentan varices o insuficiencia venosa en miembros inferiores, recientes estudios demuestran la mejoría de estos pacientes tras la realización de ejercicio específico, pero Ricart considera que realizar grandes esfuerzos sea beneficioso para este tipo de pacientes.