



## **Fulles d'higiene esportiva:**

### **1.- Cura bàsica dels peus**

1. Els peus han de rentar-se diàriament amb sabó o gel de pH àcid i aigua temperada o freda.
2. Cal assecar-los bé. Vigilant els espais entre dits. Sempre per contacte i no per fricció, per evitar fer-se ferides.
3. Cal procurar mantenir la pell hidratada amb l'ús diari de crema hidratant, excepte en els espais entre els dits.
4. El tall de les ungles ha de ser recte.
5. Les dureses i els ulls de poll s'han de tractar amb pedra tosca. No utilitzar tisores o estris tallants, ni callicides o abrasius, per evitar fer ferides.
6. Al calçar-se cal evitar mitjons ajustats, que comprimeixin i dificultin la circulació, o aquells molt folgats, per evitar arrugues que poden lesionar el peu.
7. Procurar que aquests siguin de fibres naturals, llana o cotó per exemple. Cal canviar-los diàriament, i fins a dues i tres vegades si hi ha excés de sudoració.
8. Utilitzar calçat adequat, tant per a l'activitat a desenvolupar com per al peu. Evitar calçats inestables, sabates molt ajustades, amb taló excessiu, o, tot al contrari, usar calçat molt batzoler o amb els cordons descordats.
9. Visitar al podòleg amb una certa assiduitat, almenys un cop l'any.

## **HIGIENE**

### **Rentat:**

El rentat del peu ha de fer-se amb aigua freda o tèbia i amb sabó o gel de pH àcid 5.5 que és similar al de la pell durant un temps màxim de 10 minuts. No és convenient l'ús de sabons bàsics o neutres perquè poden alterar l'ecosistema del peu i fer-ho vulnerable a les infeccions. Tampoc és recomanable afegir fórmules casolanes a l'aigua, com bicarbonat o sal, ja que no tenen poder terapèutic i ressequen la pell. No s'ha demostrat que l'ocupació de sal, bicarbonat, vinagre... o altres productes tingui efectes terapèutics als peus.



## **Eixugar:**

La humitat afavoreix les infeccions per fongs, bacteris o virus, pel que és important assecar bé el peu, especialment entre els dits, amb una tovallola o gasa sense friccionar la pell per evitar lesions.

## **Hidratació:**

Cal utilitzar cremes hidratants amb lanolina o vaselina en tota la superfície del peu, especialment en el taló, on solen aparèixer callositats i esquerdes, però sempre en petites quantitats. Un truc molt acceptat per alguns esportistes és aplicar una mica de vaselina en tot el peu i després secar-lo amb paper o fins i tot rentar-lo lleugerament, per evitar l'excés de vaselina i que només quedi una molt lleu capa adherida a la pell. Aquesta acció disminueix enormement l'aparició lesions per fregament del mitjà sobre la pell.

## **Tallar les ungles:**

Per regla general les ungles es tallen rectes, sense tallar els pics i seguint en la mesura del possible la morfologia del dit. Sempre cal deixar que la vora lliure de l'ungla sobresurti un o dos mil·límetres per davant de la polpa del dit.

## **La presència de fongs:**

Entre les patologies que afecten el peu, les infeccions per fongs estan bastant esteses. L'*onicomicosi*, que es localitza a les ungles dels dits del peu i la *tinia pedis* o peu d'atleta, que afecta a la planta del peu, són les més importants per la seva freqüència.

L'onicomicosi és una infecció causada per un grup de fongs anomenats dermatòfits que alteren la ceratina de l'ungla. Segons els experts, aquesta patologia afecta entre el 3 i el 8 per cent de la població. A Espanya, s'ha observat que l'onicomicosi és més freqüent en dones que en homes, la qual cosa es pot explicar pel calçat que s'utilitza que pot ocasionar un traumatisme a llarg termini.

El traumatisme continu pot ser una de les causes que el fong niï a l'ungla, si bé aquest pot aparèixer per altres motius, com la destrucció de l'ungla per altres patologies com la



psoriasi. Malgrat la seva elevada prevalença, els especialistes recorden que l'onicomicosi està infradiagnosticada en l'actualitat, ja que al voltant d'un 60 per cent dels afectats no acudeix al metge, malgrat que existeixen tractaments eficaços per combatre la malaltia, que solen durar un mínim de sis mesos.

A la *tinya pedis*, comunament denominada peu d'atleta, la infecció es presenta a la planta i en els espais compresos entre els dits del peu. És molt contagiosa i es transmet entre persones que comparteixen tovalloles, calçat, dutxes públiques o fins i tot es banyen a la mateixa piscina.

El peu d'atleta pot evitar-se seguint una sèrie de consells, com evitar caminar descalç per la vora de les piscines, portar sandàlies de goma a l'utilitzar les dutxes públiques, usar calçat que permeti una bona transpiració en el peu, sobretot a l'estiu, ja que la humitat afavoreix l'aparició dels fongs, i observar una higiene diària del peu.

Els símptomes del peu d'atleta inclouen picor a la zona i estovament, aparició d'esquerdes i descamació de la pell, si bé poden aparèixer també petites butllofes amb un líquid aquós. En cas d'observar algun d'aquests signes, haurà d'acudir a l'especialista, qui li prescriurà el tractament adequat. Seguint una bona higiene i complint el tractament, la infecció sol remetre en poc temps.

### **La hiperhidrosi:**

La sudació excessiva del peu o hiperhidrosi és un trastorn freqüent que ocasiona importants molèsties i fins i tot afavoreix les infeccions. Encara que no es pot eliminar definitivament, sí es pot regular amb algunes mesures eficaces. Les principals mesures de prevenció són:

- Utilitzar mitjons o mitges de materials naturals: fil, cotó, llana o mitges de seda, que permeten la transpiració.
- Canviar els mitjons diverses vegades al dia.
- Usar àcid bòric o pólvores antitranspirants per regular la sudació.



A vegades la suor és conseqüència d'una infecció mixta per fongs o bacteris, per la qual cosa el tractament va dirigit en primer lloc a controlar la infecció i, en conseqüència, la sudació va desapareixent.

L'excés de suor també pot anar acompanyat d'olor dolenta, que es produeix per la degradació de petits microorganismes, com els fongs, i que poden donar origen a nombroses infeccions. En els casos de sudació severa es fa necessari l'ús de fàrmacs.

### **Evitar autotractar-se:**

No utilitzar fulles d'afaitar, ganivets, tisores de punta fina, callicides ni cap altre producte abrasiu ni objecte tallant per al tractament de malalties de la pell.

Per diverses raons:

- perquè és molt difícil fer-s'ho un mateix, s'adopten postures molt forçades i és fàcil autolesionar-se.
- perquè el material potser no sigui l'apropiat
- perquè la persona que ho fa no té perquè saber si aquella lesió és un callo, una berruga o qualsevol altra patologia i si el tractament és correcte.
- perquè una ferida als peus per molt petita que sigui es pot infectar i complicar-se, sobretot si es tracta d'una persona diabètica o amb patologia vascular.