

Bienvenido VERANO!!

Se acerca la temporada estival y seguramente el ejercicio físico y la exposición solar, sustituirán al sedentarismo invernal. Para disfrutar del verano "a full" nada mejor que estar informados, porque al fin de cuentas, placer y salud deben darse la mano



Dra. Sonia Ramos

Nuestra piel es el órgano encargado de mantener los órganos internos protegidos y estables a pesar de los cambios medioambientales. El corazón sigue latiendo, los pulmones respirando y los riñones formando orina a pesar del frío invernal o el caluroso verano. Esta importante función protectora es ejercida por nuestra piel y se llama "barrera cutánea". Sin embargo, como cualquier barrera, puede ser vulnerada si se sobrepasan los límites de su fortaleza.

Ejercicio físico y exposición solar, obviamente aumentan la temperatura corporal. Este efecto de calentamiento es neutralizado por la piel, que enfría el cuerpo y así los órganos internos quedan protegidos del calor ambiental externo. La piel de la espalda y el pecho es rica en glándulas sudoríparas. Cuando la piel debe mantener refrigerado al organismo, estas glándulas funcionan intensamente, al punto que se inflaman y se muestran como zonas rojizas, salientes que pican. Este cuadro se conoce popularmente como "sudamina".

El sudor excesivo tiende a acumularse en los pliegues de las axilas, la ingle y los pies, sitios anatómicos donde generalmente la ventilación es escasa debido a la vestimenta y el calzado.

La ropa ajustada al cuerpo, rica en materiales sintéticos como la poliamida y el elastano, popularmente llamados "lycra", no son capaces de absorber el exceso de sudoración y así la piel se mantiene húmeda por horas. En axilas, se suma el efecto irritante de "antisudorales"



y "antitranspirantes" que suelen contener alcohol, desinfectantes y fragancias. Enrojecimiento y ardor son el resultado del sudor acumulado que se mezclan con las sustancias químicas de estos productos de "higiene".

Caldo de cultivo

Nuestros pies sufren dramáticamente el impacto de la temporada estival. El uso de calzado deportivo constituye una gran amenaza para nuestra "barrera cutánea". Los materiales sintéticos con los que están confeccionados, impiden la ventilación del pie justamente cuando las altas temperaturas del verano producen aumento de la sudoración cutánea. Los zóquetes pueden empeorar aún más la situación. Cuantos más anatómicos lucen, más materiales sintéticos contienen. El elastano y la poliamida sustituyen progresivamente al algodón y le quitan al zóquete capacidad de absorción de la sudoración del pie. El pie entonces transpira dentro de una cámara húmeda y caliente que macera la piel haciéndola perder su función de "barrera cutánea".

¿Qué ocurre entonces? Que nuestra piel ya no es capaz de defendernos de la invasión de bacterias y hongos, cuya proliferación se ve favorecida con el calor y la humedad.

El calzado deportivo y el zóquete sintético se convierten

en un “caldo de cultivo” para los gérmenes que se enfrentan a nuestra piel muy debilitada.

El resultado es la colonización cutánea que se manifiesta primero en las zonas más cerradas y por ende, más húmedas y calientes. Se expresa como “picazón entre los dedos” que progresa al enrojecimiento y la fisuración que suele ser dolorosa. Estamos ante el bien conocido “pie de atleta” que hace clara alusión a que su causa es el uso de calzado deportivo.

Cuando esta situación no se corrige los gérmenes luego invaden la piel de las plantas, cuya piel gruesa se ve afectada más tardíamente. La picazón y la aparición de escamas en plantas indican una afectación más severa.

Si la situación se perpetúa, hasta las uñas pueden ser invadidas. A pesar de ser estructuras muy duras, el calor y la humedad pueden ablandarlas y volverlas vulnerables. Estas uñas colonizadas por bacterias u hongos cambiarán su coloración, tornándose amarillentas o verdosas y “a posteriori” se engrosarán y deformarán.

Este cuadro clínico individual pasa a afectar a la colectividad, ya que estos gérmenes se desprenden de los individuos colonizados cuando sus pies quedan libres en duchas, piscinas y otros lugares húmedos, donde los gérmenes sobreviven cómodamente e invaden a otros individuos sucesivamente.

La industria de la indumentaria y el calzado deportivo trabaja denodadamente en el desarrollo de productos que minimicen el impacto de la sudoración excesiva sobre la piel. Musculosas cada vez más escotadas y más excavadas en las zonas axilares, telas caladas, materiales “dry fit”, zoquetes afelpados, calzado deportivo con perforaciones, incluso en las plantas, apuntan a mantener saludable la piel de los consumidores.

Sin embargo aún no es suficiente. Ningún material sintético, por más elaborado que sea logra sustituir los materiales nobles.

El uso de ropa deportiva fresca, de algodón cien por ciento, de colores claros, los calzados ventilados, que dejen los dedos expuestos, contruidos con tela de algodón, o cuero, el yute y la suela en plantas siguen siendo la mejor recomendación para mantener la piel fresca y sana durante el verano.

Higiene y medidas preventivas

Inspeccionar los pliegues dentro de los dedos de los pies todos los días ayudará a detectar tempranamente las fisuras debidas a la humedad mantenida dentro del calzado.

Luego de la ducha se debe ser especialmente cuidadosos en el secado con toalla de las axilas, los genitales, el pliegue ínter glúteo y los pies.

Cuando la ducha es compartida por muchos individuos como en clubes deportivos, campamentos, etc., es con-



veniente el uso de sandalias o chinelas impermeables como las “romanitas” u “ojotas” a fin de evitar contaminarse por bacterias u hongos que habitan en estos lugares permanentemente húmedos.

Si las molestias persisten o se notan cambios de coloración en las uñas se debe consultar al médico. Los remedios caseros, los polvos antitranspirantes, seguramente no podrán revertir la situación. La identificación de las bacterias u hongos presentes y el pertinente tratamiento médico serán necesarios.

Las axilas enrojecidas, acompañadas de picazón o ardor obligan a suspender el uso de “desodorantes” o “anti-transpirantes” y evitar la ropa ajustada, dejando la piel libre en estos pliegues. Si estas medidas no alcanzan, debe recurrirse al médico, pues el uso de populares cremas inadecuadas puede empeorar las molestias, al generar mayor irritación.

Conociendo entonces cómo funciona nuestra piel, será posible disfrutar del verano “a pleno” sin molestias ni daños mayores.

Cuidado con el sol

También recuerden no exponerse al sol entre las 10 y 17 horas, incluso los días nublados, pues las radiaciones ultravioletas atraviesan las nubes y pueden ocasionar graves quemaduras solares de forma inesperada.

Además de la ropa holgada, la indumentaria playera debe incluir sombrero con ala y anteojos con protección solar.

El uso de protector solar es un “must” durante el verano. Aunque no se vaya a la playa debe usarse en la cara, que está permanentemente expuesta, aún al caminar por la calle. Una buena protección se alcanza con un producto que tenga un FPS 30 o mayor. Debe reapplicarse cada 2 o 3 horas y reponerlo luego del baño de playa o piscina.

Si tenemos en cuenta estos detalles, las vacaciones veraniegas serán realmente placenteras y no dañarán nuestra piel.