

Deporte y dermatología

Algo más que tiritas y protector solar



M.ª Ángeles Jiménez González
Farmacéutica.
Directora de Arquer
Marketing y Comunicación.
La Cala del Moral
(Málaga).

¿Saben ustedes de qué va eso de hacer deporte? No, no es una pregunta trampa. Y para demostrarlo, voy a darme mi propia respuesta: hacer deporte es tener muchas oportunidades para disfrutar profundamente de la vida.

Soy consciente de que quizá no sea suficiente con mi palabra para persuadir de ello a ese 41,3 % de los españoles de entre 15 y 69 años que se declara sedentario¹, pero voy a ver si tengo más suerte en convencer a los dermatólogos de que, aparte de los traumatólogos, la suya es una de las especialidades más necesitada por los deportistas.

Si la piel es la barrera natural que nos relaciona y, a la vez, nos separa del medio, en la práctica deportiva queda sometida a una exigencia clave para la situación física y psicológica. De ahí que surjan dos cuestiones básicas: qué necesita saber el dermatólogo del deportista y qué necesita encontrar el deportista en el dermatólogo.

CLAVES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

La única diferencia fundamental entre la actividad física y el deporte es que este se rige por normas. Para decepción de algunos, la denominación no depende de las horas o el grado de esfuerzo dedicado ni del nivel

de excelencia alcanzado. Hablemos de deporte en general.

El rendimiento deportivo depende de una multiplicidad de factores que podríamos encuadrar, a grandes rasgos, en tres bloques básicos: la situación física, las capacidades técnicas y tácticas y las habilidades psicológicas de la persona. Estos tres factores están profundamente imbricados entre sí. Unos refuerzan a otros, pero la aparición de problemas en cualquiera de esas áreas afecta negativamente a las demás y, como consecuencia, al progreso deportivo.

Cuando se altera algo de tipo físico en el organismo, y los problemas dermatológicos entran en ese rango, la limitación funcional que se produce condiciona las habilidades técnicas —o, incluso, tácticas—, dificultando o directamente impidiendo el correcto desarrollo de la actividad. Si el problema se mantiene en el tiempo o recidiva, afecta, además, al entrenamiento, lo que impide al deportista alcanzar la preparación óptima por la que tanto lucha.

Las habilidades psicológicas son igual de influenciadas por las múltiples alteraciones dermatológicas que pueden surgir. La autoconfianza, condición imprescindible en el deportista, está profundamente relacionada con la motivación y el estrés. Por mucha capacidad de resistencia al dolor y de estoicismo que tenga la per-

sona, la motivación y la autoconfianza nunca podrán estar al máximo nivel si en su mente rondan preocupaciones porque haya o puedan surgir limitaciones físicas que condicionen su práctica, que impidan que esta se alargue en el tiempo o, incluso, que den pistas de las debilidades a sus oponentes. Pero hay más. Estas condiciones físicas preocupantes aumentan el estrés y, por lo tanto, el grado de activación sube a niveles que repercuten negativamente en el rendimiento. Piénsese en el tenista que debe empuñar una raqueta dos o tres horas diarias mientras unas más que perseverantes ampollas en la mano le persiguen. La tortura que supone esta situación incide más allá de la capacidad de resistencia al dolor que tenga; el empleo de apósitos supone un cambio en la empuñadura de la raqueta, lo que condiciona gravemente la ejecución, la autoconfianza, el grado de esfuerzo, la táctica que vaya a emplear y el tiempo que es capaz de mantenerse en la pista un raquetazo tras otro.

EL CRUCE DE PAPELES

Los dermatólogos conocen bien que los problemas de su ámbito que afectan al deportista pueden deberse a la propia actividad deportiva (p. ej., los materiales, las superficies de contacto o los excesos sobre las barreras naturales de protección) o no tener relación con ella, pero aparecer en distintas formas y gravedad durante la vida deportiva. Los relacionados con la actividad son puntuales, pueden estar ocasionados o no por una especial susceptibilidad individual, provenir del alto riesgo de infecciones en algunos ambientes deportivos o deberse a la acumulación de la actividad en el tiempo (p. ej., sol, medios acuosos, deshidratación, etcétera). Sirva de referencia que los deportes más practicados, según el Anuario de Estadísticas Deportivas 2014, son la natación recreativa (un 22,4 % respecto al 100 % de activos), el ciclismo recreativo (19,8 %), el fútbol (17,9 %) y la carrera a pie (*footing*) (13,4 %)².

En muchos casos, los años y la experiencia ayudan al deportista a prevenir o afrontar por sí solo



Figura 1. M.ª Ángeles Jiménez, dos veces campeona de España universitaria de tenis y campeona de España de veteranas de squash.

y con mayor o menor grado de acierto los problemas que inevitablemente le van surgiendo. Pero no siempre es así. Es frecuente que necesite ayuda especializada y, entonces, es importante que este profesional entienda que pocas veces el deportista puede evitar el origen del problema, porque forma parte fundamental de la actividad. El papel del dermatólogo no solo es intervenir cuando un problema se ha instaurado, que lo es, sino también analizar las causas y los riesgos y tratar de formar al deportista en medidas preventivas que reduzcan las posibilidades de aparición de una lesión, al tiempo que permiten el desarrollo normal de las bases del deporte: el entrenamiento y la competición.

BIBLIOGRAFÍA

1. Instituto Nacional de Estadística. Presentación de la Encuesta Nacional de Salud: ENSE 2011-2012. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2013. [Fecha de consulta: 18-11-2015]. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/PresentacionENSE2012.pdf>
2. Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica, Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Anuario de Estadísticas Deportivas 2015. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; 2014. [Fecha de consulta: 18-11-2015]. Disponible en: http://www.mecd.gob.es/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2015.pdf