

PERSONAL DE SALUD

¡Sentirse seguro durante el ejercicio, es todo lo que se obtiene en el Gimnasio!

Por JANE E. BRODY

Publicado: 02 de agosto 2010

Cuando usted va al gimnasio, ¿Se lava las manos antes y después de usar el equipo? ¿Trae su propia esterilla limpia para los ejercicios en el suelo? ¿Se ducha con jabón antibacteriano y se pone su ropa limpia inmediatamente después de su entrenamiento? ¿Utiliza únicamente sus propias toallas, maquinillas de afeitar, pastilla de jabón, botellas de agua?



Si usted contestó "no" a una cualquiera de estas preguntas, usted podría terminar con una de las muchas infecciones de piel que pueden extenderse como un reguero de pólvora en los entornos deportivos.

En junio, la Asociación Nacional de Entrenadores de Atletismo, conocida como la NATA, emitió un documento sobre las causas, la prevención y el tratamiento de enfermedades de la piel en los atletas, que podrían del mismo modo aplicarse a cualquier persona que trabaje en un entorno comunitario, ya sea una escuela, un gimnasio comercial o un centro para jóvenes.

Los autores señalaron que "las infecciones cutáneas en atletas son extremadamente comunes" y representan más de la mitad de los brotes de enfermedades infecciosas que se producen entre los que participan en deportes competitivos. Y si usted piensa que los problemas de piel son menores, considere lo que le sucedió a Kyle Frey, un luchador de 21 años de edad, en competiciones junior, en la Universidad Drexel, en Filadelfia.

Sr. Frey notó un grano en el brazo el pasado invierno, pero pensó poco a cerca de ello. Él compitió en un partido el sábado, pero a la mañana siguiente el grano había crecido hasta el tamaño de sus bíceps y se había vuelto muy doloroso.

Su preparador físico le envió directamente a la sala de urgencias, donde la lesión fue estudiada y cultivada. Dos días más tarde, se enteró de que tenía MRSA,

Methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* una infección por estafilococos potencialmente mortal que es resistente a la mayoría de los antibióticos.

Sr. Frey pasó cinco días en el hospital, donde la infección se limpió quirúrgicamente y tratada con antibióticos. Declaró en una entrevista que él no sabía cómo se había infectado de MRSA : "La colchoneta de lucha podría haber estado contaminada, o bien luché con alguien que tenía la infección."

Si le ocurrió al Sr. Frey, quien dijo que siempre ha sido consciente de la salud en el gimnasio y cuidadoso de no compartir sus efectos personales, también te podría pasar a ti.

Los riesgos

Los atletas recreativos, así como participantes de deportes organizados, son propensos a infecciones de la piel causadas por hongos, y bacteria . El sudor, la abrasión y el contacto directo o indirecto con las lesiones y secreciones de otros, se combinan para hacer la piel de cada atleta vulnerable a una serie de problemas. Mientras que el MRSA puede ser la infección de la piel más grave, el pie de atleta, la tiña inguinal, forúnculos, impétigo, herpes simple y la tiña, entre otros, tampoco son precisamente divertidos o atractivos.

Los atletas con infecciones deben mantenerse fuera de los partidos de la competición durante una semana o más hasta que la enfermedad deje de ser infecciosa. Los autores del estudio, advirtieron que no es suficiente cubrir simplemente las infecciones, como el herpes y lesiones activas de bacterias, con el fin de volver a la competición.

Del mismo modo, la gente como usted y como yo, también con una infección similar, que trabaja en instalaciones o nada en una piscina pública, debe mantenerse alejada hasta que sea dada de alta por un médico especialista en enfermedades de la piel.

Steven M. Zinder, un entrenador en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill y autor principal del nuevo estudio, dijo en una entrevista que estas recomendaciones no son secretas.

"Es lo que todos hemos aprendido (o deberíamos haber aprendido) en la clase de sexto grado de la salud", dijo. "Se trata de sentido común. Usted necesita mantenerse a sí mismo y su equipo limpios.. Nunca se sabe quién utilizó por última vez el equipo en un gimnasio. Puede ser un caldo de cultivo ideal para estos "bichos", algunos de los cuales son muy desagradables. "

El informe, publicado en la edición de agosto de The Journal of Athletic Training, declaró: "Los atletas deben ducharse después de cada práctica con un jabón antibacteriano y agua por todo el cuerpo".

El Dr. Zinder señaló que después de un entrenamiento, las mujeres tienden a no ducharse en las instalaciones, mientras que los hombres, a menudo, son más propensos a ducharse, para limpiar todo el cuerpo, incluyendo los pies. Las instalaciones "bien equipadas" deberían proporcionar jabón líquido antibacteriano.

"Sería bueno ducharse en el gimnasio y ponerse ropa limpia, lo que proporcionaría menos contacto con bacteria", dijo. De hecho, añadió, "lo mejor es tener dos bolsos, uno sólo para la ropa limpia y otro para la ropa sucia y lavarlo de vez en cuando.

Asumir la exposición

Jack Foley, entrenador de atletismo y director de medicina deportiva en la Universidad de Lehigh en Bethlehem, Pensilvania, y co-autor del informe, dijo que los atletas siempre deberían asumir que están expuestos a infecciones de la piel.

En un momento dado, dijo en una entrevista, una de cada tres personas en los Estados Unidos sufre de una enfermedad de la piel que se puede transmitir a los demás, incluso hallándose en la etapa de incubación.

El informe señaló que había habido "un aumento alarmante de contaminación de MRSA" en las narices tanto en niños como en adultos sanos. Por lo tanto, al estornudar en la mano o sonarse la nariz sin lavarse con un limpiador antibacteriano después, se pueden contaminar con estas bacterias peligrosas a los demás.

Si bien la higiene de manos es lo más importante de todo, evitar las infecciones por hongos requiere un cambio diario de calcetines de deporte y ropa interior, secando cuidadosamente las axilas y la ingle y entre los dedos de los pies (tal vez secándolos con aire caliente), y usando talco para los pies. El uso de zapatillas de baño puede ayudar a prevenir infecciones, siempre y cuando no deje de enjabonarse los pies.

Una infección viral llamada "molusco contagioso" puede no ser popularmente conocida, pero se ve normalmente en niños pequeños y se transmite por contacto de piel a piel, no es poco común entre los atletas, incluidos los nadadores, los corredores de cross-country y luchadores, como indican los informes.

La prevención de esta infección altamente contagiosa requiere "una higiene meticulosa" después del contacto con secreciones de otros atletas a través de bancos, toallas y esterillas.

Si usted planea hacer deporte en un gimnasio o usar un vestuario, El señor Foley sugiere que antes de elegir un centro, examine la gestión acerca de los productos de limpieza utilizados (que debe ser aprobado por la Agencia de Protección Ambiental) y el horario diario de limpieza de todas las superficies y equipos. Si las colchonetas de ejercicios no se limpian entre las clases, sugirió traer la suya propia. Toallitas antibacterianas o spray debería ser proporcionado y utilizado por todos para limpiar el equipo después de un entrenamiento.

Una versión de este artículo apareció impreso el 3 de agosto de 2010, en la página D7 de la New York edition.

PARA INFORMACIÓN SOBRE LA SOLUCIÓN Chrisal, IR A:www.CHRISAL.net
Para informaciones en España y Portugal www.atenaiberica.com

