



## Federación Española de Baloncesto

### MENSAJES DE HIGIENE DEPORTIVA

Se define la higiene deportiva como el conjunto de hábitos rutinarios que se realizan para mantener la salud cuando se realiza actividad física

El objetivo principal de esta, es proteger frente a enfermedades, promover la salud y mantener el rendimiento y bienestar físico

Dentro de la higiene deportiva, identificamos cómo hábitos, los de realizar un buen calentamiento, estiramientos posteriores al ejercicio, hidratarnos y dormir bien. Sin embargo, se incluyen otras rutinas que no por ser cotidianas, dejan de ser relevantes para un buen rendimiento deportivo. Estas últimas pueden englobarse dentro del aseo personal e incluyen:

- Asearnos cara y cuerpo diariamente
- Cepillarnos los dientes tras las tres comidas principales
- Peinarnos al menos una vez al día, mejor tras levantarnos de la cama o sofá
- Lavarnos las manos siempre antes de las comidas y tras estar en contacto con animales y objetos que toquen el suelo.



**LAVADO DE MANOS.** Tal vez sea la tarea más relevante, dado el riesgo existente de contraer infecciones a través de las manos. Es un mal conocido desde hace mucho tiempo, sin embargo, a pesar de las campañas que se realizan de forma



## Federación española de Baloncesto

---

habitual, y específicamente ante brotes infecciosos, sigue sin descender el contagio lo suficiente.

Es necesario pues, lavarse las manos con jabón después de cualquier contacto con objetos y sobre todo antes de tocar cualquier alimento. Igualmente, se debe evitar tocarse la cara o zonas íntimas tras trabajar con pesas y máquinas de uso comunitario.

La NSF Internacional, dentro de su programa Scrub club ([www.scrubclub.org](http://www.scrubclub.org)), indica el correcto procedimiento de lavado de manos a realizar:

### La realidad del lavado de las manos

Los seis pasos del lavado de las manos son:

- PASO 1. Mojarse las manos con agua tibia de chorro.
- PASO 2. Colocarse el jabón.
- PASO 3. Frotarse las manos juntas vigorosamente por 20 segundos.
- PASO 4. No se le olvide de lavarse y limpiarse debajo de las uñas.
- PASO 5. Enjuáguese todo el jabón.
- PASO 6. Secarse las manos muy bien con un papel, una toalla o con un secador de manos.



**CEPILLADO DE DIENTES.** Debe realizarse al menos, después de cada comida principal. Si fuera necesario realizarlo en alguna ocasión más, no existe inconveniente. Depositar pasta de dientes en el filo del cepillo, humedecer un poco con agua, para ablandar un poco las cerdas del cepillo y que no dañen las encías, y aplicar sobre los dientes. El cepillado debe ser de arriba hacia abajo y de lado a lado, por ambas arcadas dentales superior e inferior. Cepillar la parte más superior de los dientes así como el margen interno, mediante movimientos lineales hacia los lados. Terminar realizando un par de cepilladas sobre el dorso de la lengua. El proceso debe durar entre 2-3 minutos, no menos. Finalizar con abundante enjuague con agua. Es conveniente repasar las zonas interdentes con hilo dental. Simplemente hay que ir acostumbrándose a realizarlo.

Procedimientos tan sencillos como estos, previenen infecciones dentales como caries por acumulación de alimentos y sustancias sobre el esmalte dental. Igualmente, se evita la aparición de aftas y/o pequeñas heridas que pueden llegar a infecciones que acaben por repercutir en músculos y articulaciones, hasta el punto de limitar la competición del deportista.

**PEINADO DEL PELO.** El hecho de peinarse no es un motivo estético sino higiénico. El cepillado o peinado del pelo, permite el arrastre de sustancias,



## Federación Española de Baloncesto

pequeñas moléculas e incluso gérmenes, que pudieran estar alojados en y entre los pelos. Constituye pues una primera barrera mecánica frente a la suciedad. Por otro lado, el peinado, retira aquellos pelos que han finalizado su cometido y se han arrancado del cuero cabelludo. Constituye además un estímulo para el crecimiento de los pelos más jóvenes, ya que activa la circulación del cuero cabelludo.

No se deben compartir peines ni cepillos, pero en cualquier caso, lo que debe realizarse siempre es lavar con agua y jabón, y secar posteriormente, peines y cepillos habitualmente.

Estos procedimientos higiénicos deportivos saludables deben realizarse de forma rigurosa y secuencial, de manera que lleguen a constituir hábitos o patrones aprendidos, que se repitan automáticamente de forma espontánea.

Describamos unos cuantos más:

**DUCHA CORPORAL** – debe realizarse después de toda actividad física incluyendo el pelo. Utilizar preferiblemente geles y champús neutros para preservar el manto ácido de la piel. Se recomienda el uso de agua tibia y terminar, si se puede, con agua fría por el efecto vasoconstrictor y estimulante recuperador que ella conlleva. NO compartir esponjas ni cepillos personales para evitar riesgo de contagio de hongos y otros gérmenes. Si existen antecedentes de hongos en los pies, o las instalaciones no parecen reunir las condiciones higiénicas deseadas, se recomienda utilizar chanclas, de uso personal exclusivo. Tras el uso de estas se deben enjuagar y secar cuidadosamente antes de guardar.

Tras la ducha debe realizarse un secado efectivo de toda la piel, prestando cuidado a los pliegues corporales y especialmente a los de manos y pies, que deben quedar bien secos.

**CUIDADO DE LOS PIES** – son con diferencia una de las partes del cuerpo más importantes a cuidar en nuestro deporte. Durante la práctica deportiva, los impactos y movimientos musculares, favorecen la vasodilatación arterial y venosa, aumento de la temperatura corporal y la consiguiente sudoración. El calzado, aparte de protección y correcta biomecánica del pie, funciona como “estuche” limitante que debe contener el aumento de volumen que la actividad produce en el pie. A mayor temperatura externa, más horas de práctica y mayor intensidad de trabajo, mayor será el aumento de volumen del pie, llegando a comprometer excesivamente el espacio libre dentro del calzado. Por lo tanto, es fundamental que el encaje pie-calzetín-zapatilla sea perfecto.

Comencemos por el *calzado*. A la hora de adquirir las botas o zapatillas, evitaremos guiarnos por modas, y elegir aquellas que mejor se adapten a las características de nuestros pies. Teniendo en cuenta si utilizamos plantillas o necesitamos refuerzos específicamente localizados de amortiguación o anchos



## Federación Española de Baloncesto

especiales en el medio pie. Seleccionar siempre buenos materiales, transpirables y adaptados a la modalidad deportiva, en este caso el baloncesto. Las suelas deben ser consistentes, y a la vez, permitir la flexión dorsal de los dedos (articulaciones metacarpo falángicas) para favorecer la deambulación y pivotaje de todo el cuerpo sobre los pies.

Atención especial se debe prestar a la elección de la talla, teniendo presente si se trata de individuos en crecimiento, cuyo número puede variar en pocos meses. No existe un tiempo determinado estándar para renovar el calzado, ello dependerá de la modificación del tamaño del pie y del número de horas de uso (desgaste) de las zapatillas.

Por último, la conservación del calzado es pieza clave para mantener las cualidades del mismo. Si tras su uso están excesivamente mojadas las zapatillas, conviene, si la humedad es extrema y visible, retirar el exceso con papel secante o una toalla. Igualmente introduciremos papel secante o de periódico en el interior, si el material está mojado y no dejar secar al sol o con aire caliente. No guardar húmedas las zapatillas en bolsas o cajas, como mucho hasta llegar a casa, hotel o lugar de descanso.

Los *calcetines*. Comenzar por utilizar siempre calcetines de nuestra talla. Aunque suene extraño, el calcetín debe ser el guante del pie. No debe comprimir ni quedar flojo. Los dedos deben quedar totalmente extendidos y libres de movimiento, suficientemente separados y las uñas sin aplastar. Evitar costuras y elegir tejidos naturales como el algodón. NUNCA utilizar calcetines húmedos. Se deben utilizar calcetines limpios y secos todos los días y ante cada nueva actividad. La presencia de una arruga o de un pequeño agujero, van a tener igual consecuencia: la aparición inicialmente de una rozadura que evolucionará a ampolla.

*Uñas y pies*. Se debe revisar frecuentemente el estado de la piel y las uñas de los pies. Esta vigilancia debe ser más meticulosa, si se padecen enfermedades como intolerancia a la glucosa, Diabetes Mellitus u otras que cursen con alteración de la sensibilidad.

Lavar los pies con agua y jabón neutro siempre que sea necesario, independientemente del resto del cuerpo. Se recomienda terminar siempre con agua fría el lavado, más si el entrenamiento ha sido largo e intenso. Secar rigurosamente entre los dedos, la planta y resto de pliegues maleolares (tobillos). Revisar que no existan pequeños cortes, rojeces, puntos oscuros o durezas. La presencia de alguno de estos requerirá el remedio correspondiente. Los restos de humedad interdigital suelen favorecer la aparición de hongos. Si la tendencia es de piel seca, se puede utilizar una crema nutritiva, cerciorándonos de que se absorbe completamente y no deja excesiva grasa. Otros cuidados como piedra pómez o vaselina salicilica frente a durezas, es conveniente sea recomendado por especialistas.



## Federación española de Baloncesto

---

No podemos olvidar las uñas y su corte. Se deben cortar regularmente, utilizando materiales adecuados como los alicates de uñas. Mejor estos que los corta-uñas usuales, porque permiten un corte recto y uniforme, sin dejar mellas o hendiduras en las mismas. En ocasiones, por la forma que con el tiempo, los dedos adoptan, las uñas sufren roce continuo con el calzado que hace que aumenten su grosor. En estos casos, es más conveniente limarlas para rebajar la altura, que el corte en sí.

En cualquier caso, una buena práctica consiste en asistir de vez en cuando al podólogo para que nos aconseje y revise correctamente la salud de nuestros pies.

Recordamos que NO deben compartirse calcetines ni zapatillas.

Hasta aquí los primeros consejos de higiene. Seguiremos aportando algunos más próximamente.