



Cosmética deportiva

Ante la multitud de ventajas que aporta la práctica deportiva, es fundamental que los farmacéuticos, en nuestra labor de promocionar la salud, animemos a nuestros pacientes a realizar ejercicio físico teniendo en cuenta su edad y su estado de salud.

**Nerea Escudero
Hernando**

Licenciada en Farmacia

La recomendación de la práctica de ejercicio físico puede ayudar a prevenir múltiples problemas de salud originados por el sedentarismo y a fomentar una sociedad más activa y, en consecuencia, más saludable.

Cuando el paciente se arma de valor, se pone las zapatillas y se acerca al gimnasio con el convencimiento de convertir este hábito en una rutina saludable, resulta que horas después aparecen las temidas agujetas, los calambres, las rozaduras o las ampollas, lo que en muchas ocasiones lleva al abandono definitivo de la actividad deportiva. Sin embargo, practicar ejercicio físico de forma regular (adecuándolo a la edad, al peso y a la forma física individual) sin sentir rechazo o dolor es perfectamente posible, y ello se consigue con unas buenas pautas de entrenamiento guiadas por especialistas que aplican métodos progresivos y con la ayuda de productos cosméticos idóneos para la práctica deportiva, capaces de aliviar las molestias intrínsecas derivadas de la actividad.

La farmacia dispone de diferentes alternativas cosméticas que facilitan la preparación del organismo antes del ejercicio físico, el cuidado de la piel durante su desarrollo en las condiciones que el deporte requiera, y la recuperación tras la práctica deportiva.

La correcta elección del producto y su empleo apropiado pueden paliar los efectos negativos derivados de la práctica deportiva.

Antes y después de practicar deporte

Después de entrenar es clave disponer de un tiempo de recuperación y descanso para mejorar el rendimiento deportivo. La aplicación de cremas de ma-

saje deportivo adecuadas a cada situación puede ayudar a los músculos y a las articulaciones a prepararse antes de la práctica deportiva o a recuperarse después de realizarla.

Dentro de este grupo de artículos encontramos productos tópicos con efecto frío/calor (para utilizarse antes o después de realizar ejercicio) y presentaciones indicadas para el tratamiento de una lesión. Tan importante es saber elegir la crema que sea más eficaz para nuestras necesidades, como utilizarla de manera correcta para que su efecto sea el deseado.

Las presentaciones disponibles en el mercado abarcan diferentes formas cosméticas: desde cremas, geles, pomadas y espráis, hasta parches.

La aplicación de termoterapia (calor) o crioterapia (frío) es un complemento terapéutico habitual que, si se aplica correctamente, puede resultar de gran ayuda en determinados tratamientos.

La termoterapia constituye una medida eficaz en aquellos procesos que necesitan mejorar la vascularización, ya que el calor es capaz de producir vasodilatación y conseguir una circulación del flujo sanguíneo más efectiva. Además, si se utiliza de forma prolongada, el calor resulta analgésico y sedante.

Los productos tópicos a base de sustancias rubefacientes producen calor en la zona de aplicación y son útiles cuando se requiere aumentar la temperatura; es decir, ante determinados dolores musculares de aparición tardía, como las agujetas, o ante molestias musculares en las que no exista inflamación. El calor es adecuado, además, antes de realizar cualquier actividad como complemento al calentamiento y para preparar los tejidos, ya que mejora la movilidad del músculo o de la articulación, reduce su rigidez y aumenta su elasticidad.

Este tipo de presentaciones en crema, gel o spray se aplican en las zonas «diana» en función del deporte o la actividad realizando un masaje vigoroso hasta su total absorción. El aumento de la flexibilidad previo a los retos deportivos ayuda a prevenir lesiones. Algunos de los ingredientes más utilizados en estas preparaciones son árnica, harpagofito, capsaicina y trementina.

Es muy importante tener en cuenta que el calor está contraindicado si existe inflamación, en cardiopatías o cuando hay alteraciones de la sensibilidad.

La crioterapia produce el efecto contrario al calor, es decir, la vasoconstricción, disminuyendo la presión arterial y el tono muscular y mejorando la espasticidad.



«Tan importante es saber elegir la crema que sea más eficaz para nuestras necesidades, como utilizarla de la manera correcta para que su efecto sea el deseado»

La aplicación de frío resulta de gran utilidad en los primeros momentos de un traumatismo, contusión o lesión que curse con inflamación aguda.

Este tipo de presentaciones refrigerantes están indicadas después del ejercicio, justo cuando aparecen las molestias, sobre todo tras entrenamientos en deportes de alta intensidad o de fuerza, en los que se pueden producir inflamaciones transitorias y dolencias musculares postejercicio.

Este tipo de cremas también son recomendables en las extremidades inferiores para aliviar la fatiga muscular generada por un ritmo de vida acelerado. Se aplican de manera generosa sobre la zona «castigada», realizando un suave masaje hasta su total absorción con movimientos circulares y ondulados desde el centro del dolor hacia su radio periférico. Entre los componentes más empleados en este tipo de presentaciones se incluyen árnica, mentol, alcanfor, eucalipto y extracto de *Ruscus aculeatus*.

«La farmacia dispone de diferentes alternativas cosméticas que facilitan la preparación del organismo antes del ejercicio físico»

«El alcohol en productos formulados para aplicación tópica es la única excepción como sustancia prohibida, y se acepta en productos cosméticos»

Recomendaciones generales sobre productos tópicos de frío/calor

- Es fundamental leer siempre las indicaciones de uso antes de utilizar estos productos.
- Se recomienda lavarse bien las manos después de aplicarlos, ya que algunos de sus ingredientes (como el mentol) pueden resultar muy irritantes en otras zonas corporales.
- No se pueden utilizar de forma prolongada ni aplicarse sobre piel irritada o sensible.
- Hay que tener mucho cuidado con las cremas de efecto calor: no se recomienda su utilización en casos de problemas circulatorios.

Cremas deportivas y doping

El *doping* entre deportistas no profesionales es un término cada vez más frecuente, que se sale del ámbito circunscrito al deporte de élite. Y es que el intento de superar las marcas deportivas alcanzadas en el alto rendimiento no justifica cualquier método o técnica, como el consumo de sustancias prohibidas por los reglamentos de las organizaciones deportivas.

Así pues, no todo vale para mejorar el desempeño físico y, por supuesto, no se pueden dejar a un lado ni los valores esenciales del deporte ni, mucho menos, nuestra máxima en la farmacia comunitaria: la salud de los deportistas.

Por todo ello, es muy importante aclarar que los productos de aplicación por vía tópica, como cremas y geles, se encuentran recogidos bajo el reglamento (CE) N.º 1223/2009 sobre productos cosméticos, no pudiendo incluir en su composición sustancias tipificadas como agentes dopantes.

El alcohol en productos formulados para aplicación tópica es la única excepción como sustancia prohibida. Los productos cosméticos pueden incluirlo en su composición ya que, al no ser absorbido por esta vía, no tendría efectos negativos en el organismo del deportista.

Desde la farmacia comunitaria resulta fundamental aconsejar conductas saludables a nuestros clientes deportistas y promocionar el buen entrenamiento, mediante lo que podemos llamar la «dispensación de la información».

Y es que, como profesionales de la salud, debemos contribuir a destacar la importancia del desarrollo personal por encima de la victoria, apoyándonos en una alimentación adecuada, en el cuidado de los aspectos psi-

cológicos, y en el empleo de productos legales que ayuden a una práctica deportiva saludable.

Otros productos cosméticos asociados al deporte

Durante la realización de la actividad física es necesario tener en cuenta las condiciones a las que se verá expuesta la piel. De este modo, cuando el ejercicio se realiza al aire libre será necesario aplicar productos fotoprotectores que protejan la piel del fotoenvejecimiento y de posibles quemaduras solares. Los más adecuados son las emulsiones con un alto factor de protección que se apliquen con facilidad y sean resistentes al agua, de modo que no se vean arrastradas por el sudor. Además de esto, en la práctica deportiva a bajas temperaturas es conveniente que las fórmulas contengan ingredientes emolientes.

Tras practicar deportes aeróbicos que producen una mayor transpiración y deshidratación, es necesario realizar una limpieza profunda de la piel, así como aplicar cremas corporales y faciales que la rehidraten.

En los deportes anaeróbicos, determinadas zonas corporales (manos, codos, rodillas...) en contacto con los aparatos pueden requerir la aplicación de productos grasos, como mantecas corporales, para contrarrestar la sequedad y las agresiones que pueda sufrir la piel.

Posteriormente a la práctica de aquellos deportes que se desarrollan en el medio acuático, como la natación, donde el agua se trata con productos químicos, es conveniente aplicar emulsiones hidratantes calmantes que restauren la piel. En cuanto al cabello, también conviene lavarlo con productos específicos para nutrirlo, además de restaurar el cabello maltratado por el cloro.

Los pies requieren una mención especial ya que sufren un fuerte desgaste en muchas prácticas deportivas. Antes de exponerlos al ejercicio, puede ser necesario recurrir a geles o parches que prevengan la aparición de roces o protejan las ampollas existentes.

Por otro lado, y por mucho que se utilice el equipo adecuado, en la práctica deportiva prolongada es habitual sufrir rozaduras e irritaciones en las zonas donde existe una fricción continuada de la piel con la ropa. Para evitar estas típicas molestias en zonas sensibles, existen cremas y barras antirrozaduras que producen una barrera antifricción capaz de evitar o reducir estas escozaduras, aportando un alivio inmediato y sin dejar residuos ni manchas en la ropa. ●