

Ventas cruzadas

algo más que aumentar las ventas

¿Qué necesito para prevenir y tratar pequeñas lesiones?

Atención al deportista (y II)

En la primera parte de este artículo se revisaba la importancia del asesoramiento nutricional al deportista, las ayudas nutricionales y los principales complementos alimenticios de los que se dispone para ayudar a un mejor y seguro rendimiento en el deporte. Esta segunda parte se dedica a revisar el material deportivo, el tratamiento de pequeñas lesiones y el cuidado de la piel.

La comunicación es importante, por lo que se recomienda que, si se va a dar el servicio de atención al deportista, se integren en un mismo espacio todos aquellos productos destinados a su atención, creando una sección propia donde el deportista pueda visualizar fácilmente los productos que puede precisar, o descubrir otros que pueden serle de utilidad y en los que no había pensado. Esto facilita la comunicación y una mejor atención.

Material de rehabilitación y entreno

Algunos deportistas requieren de materiales de entreno para practicar en casa o en cualquier otro espacio cuando no van al gimnasio, o bien para rehabilitación en situaciones de falta de tonificación o fuerza muscular. Existen diversos materiales que pueden suministrarse desde la farmacia y que es posible conseguir a través de los proveedores habituales de material ortopédico.

Bandas de entreno

Son bandas elásticas de látex resistentes que se proveen en rollo (para cortar a la medida) o en tiras de longitudes variables (las más utilizadas son las de 1,5 m). Sirven para activar los músculos. Se presentan en distintos colores (amarillo, rojo, verde, azul, etc.) que marcan la intensidad de la resistencia. Inicialmente se utilizaron para rehabilitación, pero en la ac-

a recordar

- El presente artículo no pretende ser una formación, sino dar información y visualizar someramente el amplio papel que el farmacéutico puede tener en el consejo deportivo, y animar a nuestros compañeros a que se formen en este campo. La información aportada es la básica y queda lejos de ser exhaustiva.

María José Alonso Osorio

Farmacéutica comunitaria
y especialista en Farmacia
Galénica e Industrial



©Andriy Popov/123RF

tualidad se emplean para fortalecer la musculatura y para el entrenamiento físico como complemento a la práctica de ciertos deportes, como el tenis, el golf, etc. También se han adaptado a la práctica de pilates. Pueden utilizarse tal cual o atadas a manillas para facilitar su manejo.

Recomendaciones al usuario. Buscar asesoramiento profesional antes de utilizarlas; aplicar polvos de talco en la banda mientras se entrena para evitar que con el sudor se vuelvan pegajosas. Si se nota la banda pegajosa, lavarla con agua y jabón, secar y aplicar polvos de talco. Guardar las bandas al abrigo del sol, del calor y de la humedad. Comprobar que no hay grietas antes de su uso.

Balón de *fitness* (*fitball*, balón suizo o balón de rehabilitación)

Se trata de grandes balones rellenos de aire y de diámetro variable (de 35 hasta 85 cm), que se utilizan para tonificar la musculatura como rehabilitación y entrenamiento. Se utilizan ampliamente en la prevención y tratamiento de los dolores de espalda y zona lumbar. Ayudan a fortalecer los músculos estabilizadores, ya que obligan al cuerpo a mantener el equilibrio al apoyarse en él. También permiten estirar la musculatura. Su uso previene la aparición de molestias, mejora la postura, tonifica y aumenta la fuerza muscular de la espalda, y mejora el equilibrio y la estabilización general.

Recomendaciones al usuario. Para trabajar sentado sobre el balón, debe calcularse el diámetro en función de la altura, ya que al sentarse sobre él las rodillas deberán formar un ángulo aproximado de 90 grados; por ejemplo, para una altura entre 1,54 y 1,70 m, se necesitará un diámetro de 55 cm, entre 1,71 y 1,80 m, de 65 cm, y para personas de más de 1,80 m, de 75 cm o mayor. Debemos asegurarnos de que el balón tiene la cantidad de aire adecuada y no se ha desinchado parcialmente, ya que es importante para realizar bien el ejercicio. También es preciso comprobar que el balón está en buen estado, ya que si reventara mientras se realiza ejercicio podrían producirse lesiones. Guardar el balón al abrigo del calor.

Ortesis deportivas

Según la definición de la ISO, una ortesis es un apoyo u otro dispositivo externo aplicado al cuerpo para modificar los aspectos funcionales o estructurales del sistema neuromusculoesquelético. Entre ellas se incluyen aparatos o dispositivos, férulas, ayudas técnicas y soportes usados en ortopedia, fisioterapia y terapia ocupacional que sirven para sostener, alinear o mejorar la función del aparato locomotor. En ciertas situaciones, los deportistas requieren ortesis para proteger la musculatura o las articulaciones, ya sea para prevenir lesiones deportivas, en situaciones de sobrecarga, o tras haber tenido una lesión. Existen ortesis especialmente indicadas para estos casos.

Debe tenerse en cuenta que, si no se tiene el título de farmacéutico ortopedista (Técnico ortopeda) y el alta como ortopedia, en la farmacia sólo se pueden dispensar y aconsejar las ortesis estándar que no requieren adaptación.

Las ortesis para el deporte suelen fabricarse en tejidos de sujeción y termoaislantes que mantienen el calor corporal, de modo que músculos y tendones puedan trabajar a una buena temperatura y no enfriarse. También se encuentran ortesis de soporte moderado y transpirables, para quienes no quieren que las ortesis les den calor. Las ortesis más comunes en la práctica deportiva se describen a continuación.

Ortesis de miembros inferiores

- **Musleras.** Ejercen soporte y compresión de la musculatura del muslo, previenen desgarros musculares.
- **Pantorrilleras de soporte y protección.** Indicadas en problemas musculares y para la protección de la tibia.
- **Rodilleras.** Existen rodilleras especiales de soporte para la práctica de deporte, con estabilizadores laterales y almohadilla viscoelástica en forma de anillo para un mejor control medio-lateral; otros modelos tienen rótula abierta. Las que no son de material elástico suelen ser adaptables mediante cinchas que permiten una adaptación rápida del dispositivo o adaptarse a distintos requerimientos de la compresión ejercida, dependiendo de la actividad que se vaya a realizar. Ayudan a mejorar la circulación y favorecen la reabsorción de hematomas y edemas cuando se han producido.
- **Espinilleras.** Son manguitos elásticos que protegen las espinillas contra abrasiones y rozaduras.
- **Tobilleras.** Algunas incorporan almohadillas viscoelásticas que redistribuyen la compresión del vendaje desde los maléolos hacia las partes blandas y ayudan a la reabsorción de edemas. Están indicadas en caso de inestabilidades ligeras del tobillo, derrames articulares e inflamaciones, y como soporte y protección para actividades deportivas. Algunas son ajustables y otras llevan estabilizadores cruzados para limitar movimientos potencialmente lesivos y para una estabilización dinámica.
- **Cinchas rotulianas ajustables.** Están recomendadas para disminuir la presión en la rótula cuando se necesita.



a recordar

En todas las ortesis es muy importante la buena elección de la talla, o un buen ajuste en las de talla universal graduables. Demasiada o poca presión puede resultar perjudicial y provocar o empeorar lesiones.

- **Cintas de soporte infrapatelar.** Contienen un cilindro de viscoelástico que ejerce presión sobre el tendón patelar. Se fabrican con tejido aislante térmico. Aportan calor terapéutico que previene lesiones, alivian el dolor y actúan como relajante muscular.
- **Taloneras con cámaras de aire.** Sirven para prevenir y tratar dolores de talón, de arco plantar, de tobillo, de espinilla, de rodilla, de pierna e incluso dolor de espalda, así como para prevenir la aparición de espolones. Absorben el impacto contra el suelo.

Ortesis de miembros superiores

- **Muñequeras.** Elásticas y de distintas tallas o ajustables, de neopreno (o de otros tejidos), ajustables. Las que rodean únicamente la muñeca sirven como soporte y protección en actividades deportivas (y laborales) y están indicadas en prevención de lesiones de muñeca, tendinitis y tenosinovitis (inflamación de la vaina sinovial del tendón) en grado leve. Otras muñequeras cubren parte de la mano dejando un espacio para el pulgar; sirven de soporte y protección en actividades deportivas (y laborales) y en caso de tendinitis, artrosis y otros procesos inflamatorios de la mano. Las muñequeras con férula palmar se utilizan en prevención y recuperación funcional de lesiones deportivas o de situaciones de esfuerzo; sirven para estabilizar las articulaciones del carpo, carpometacarpiana y radiocubital inferior. Para la lesión del dedo del esquiador, existen muñequeras con férula del pulgar que sirven para inmovilizar únicamente el dedo pulgar, dejando libre el resto de los dedos.

Tabla de venta cruzada

Demanda	Producto	Productos complementarios
Bandas de entreno	<ul style="list-style-type: none"> Bandas de látex en rollo o calculando medida según altura 	<ul style="list-style-type: none"> Manecillas Talco
Balón de <i>fitness</i>	<ul style="list-style-type: none"> Calcular la medida del balón según la altura para que cuando ejercite en posición sentada las piernas queden en ángulo recto 	<ul style="list-style-type: none"> Cremas o geles de calor y de frío o calor/frío según el caso
Protección de la musculatura y las articulaciones o problemas en los <i>miembros inferiores</i> (sobrecarga muscular, esguinces, tendinitis, desgaste articular...)	<ul style="list-style-type: none"> Musleras Pantorrilleras Rodilleras Cinchas rotulianas Cintas de soporte infrapatelar Espinilleras Tobilleras Taloneras con cámara de aire (Tomar medidas para calcular la talla cuando no son ajustables) 	<ul style="list-style-type: none"> Cremas o geles de calor y de frío o calor/frío según el caso Espray de enfriamiento o bolsa de frío instantáneo Bolsa de gel frío/calor Cintas «tape» Vaselina para la zonas de rozamiento Talco
Protección de la musculatura y las articulaciones o problemas en los <i>miembros superiores</i> (sobrecarga muscular, esguinces, tendinitis, desgaste articular...)	<ul style="list-style-type: none"> Muñequeras Coderas Manguitos Cinchas para epicondilitis (Tomar medidas para calcular la talla cuando no son ajustables) 	
Protección de la zona lumbar	<ul style="list-style-type: none"> Faja lumbar con tirantes Faja sacrolumbar (Tomar medidas para calcular la talla cuando no son ajustables) 	
En todos los casos, deben recomendarse como complemento los productos más adecuados para el <i>cuidado y protección de la piel</i> : jabones y champúes adecuados, emulsiones hidratantes, cremas o lociones protectoras, zapatillas de baño o calcetines de látex para proteger de los hongos, polvos antifúngicos, pomadas antifúngicas (si hay micosis). En los deportes al aire libre: fotoprotector adecuado y gafas de sol.		
Para deportistas de exterior o que entrenan por cuenta propia: botiquín básico.		

- **Coderas.** Elásticas, de neopreno o de diferentes tejidos. Las elásticas con almohadillas viscoelásticas redistribuyen la compresión en el epicóndilo y la epitroclea. Suelen incluir una cincha elástica para ajustar y conseguir una tensión selectiva. Se indican en epicondilitis (codo de tenista), epitrocleítis (codo de golfista), tendinitis, procesos inflamatorios, inestabilidades, etc. Hay coderas-almohadilladas ajustables mediante dos cinchas que dejan libre la pared flexora interna del brazo. Descarga y alivio de la tensión en los tendones, en el origen del tendón extensor o flexor y en el epicóndilo del húmero.
- **Manguitos.** Son de tejido elástico, y protegen los antebrazos de abrasiones y rozaduras.
- **Cinchas ajustables para epicondilitis.** Se colocan en el antebrazo unos 3 cm por debajo de la articulación del codo. Suelen tener talla única y ser ajustables. Se utilizan para prevenir o aliviar la epicondilitis (codo de tenista) o la epitrocleítis (codo de golfista).

Ortesis de tronco

- **Fajas lumbares con tirantes.** Las deportivas suelen ser de neopreno. Sujetan la zona lumbar y mantienen el calor. Se utilizan sobre todo para deportes como el motorismo, ciclismo, halterofilia, culturismo, otros deportes de carga,

etc. Limitan la flexión pélvica y ayudan a alinear la columna. Proporcionan apoyo firme en el área lumbar baja cuando se esfuerza al cargar.

- **Fajas sacrolumbares semirrígidas.** Suelen llevar ballenas de refuerzo. Disminuyen la carga sobre las vértebras y discos intervertebrales y ayudan a mejorar la postura. Están indicadas en prevención y recuperación funcional de lesiones deportivas o de situaciones de esfuerzo.

Cintas «tape»

Es un tipo de vendaje utilizado en kinesioterapia y ampliamente difundido entre los deportistas. Se trata de cintas elásticas y adherentes que proporcionan un apoyo externo sin limitar el movimiento. Se utilizan para el tratamiento de lesiones musculares, articulares, neurológicas y ligamentosas, así como para reducir la inflamación. Son útiles en múltiples problemas: tendinitis, esguinces, puntos gatillo (nudos musculares dolorosos), fascitis, etc. Deben ser colocadas por un profesional (especialista en medicina deportiva, fisioterapeuta, kinesiólogo) o siguiendo sus instrucciones.

Colores

Las cintas «tape» tienen distintos colores según su elasticidad y resistencia. El color también se asocia a una mayor



o menor absorción de luz, y por lo tanto a su capacidad para aumentar la temperatura en la zona de aplicación. Por ejemplo, los colores rojo, fucsia o amarillo se considera que tienen mayor absorción de luz y aumentan la temperatura en la zona; el color azul refleja la luz y disminuye la temperatura en la zona, y el color *beige* se considera neutro y que no influye en la temperatura de la zona. El «tape» de color negro se considera de refuerzo de otros colores.

Precauciones

No deben aplicarse sobre heridas, y se requiere precaución en personas con mala circulación y riesgo de producir trombos. La diabetes tipo 1 en principio no parece una contraindicación, pero se recomienda control de las necesidades de insulina.

Fuentes de frío y calor

El calor y el frío tienen propiedades antiinflamatorias útiles cuando se produce una lesión deportiva; no obstante, es preciso saber cómo y cuándo utilizar una u otra técnica.

Frío

El frío es adecuado cuando se produce una lesión traumática aguda (esguinces, contusiones, etc.), ya que en el momento de producirse la lesión aplicar frío local puede frenar el proceso inflamatorio y aliviar el dolor. El frío se aplicará desde el momento en que se produce la lesión hasta 36-48 horas después. En traumatismos agudos, se mantiene durante 5-15 minutos, y se repite la aplicación cada 2 horas si es necesario.



©akz/123RF

Accesorios para frío

Espráis enfriantes (útiles en el primer momento en que se produce la lesión), bolsas de gel frío/calor (enfriadas en el congelador), bolsas de frío instantáneo (se produce el frío al romper el contenido de la bolsa, son de un solo uso) o bolsas de hielo. Las bolsas de frío (en sus distintas modalidades) no deben aplicarse nunca directamente sobre la piel, por lo que se pondrá un paño o una funda entre la piel y la fuente de frío.

Calor

El calor es adecuado para calmar dolores musculares, tirones y dolor en las articulaciones, o para preparar los músculos antes de ejercicios de rehabilitación. Aumenta la elasticidad muscular y alivia el dolor y la inflamación. Se recomienda utilizarlo a partir de las 48-72 horas de haberse producido la lesión o en afecciones crónicas. En general, la aplicación suele durar de 5 a 10 minutos.

Accesorios para calor

Bolsas de gel frío/calor (calentadas al baño maría o en microondas), bolsas de agua caliente, bolsas de semillas o huesos de cereza para calentar en el microondas.

Botiquín del deportista

En la práctica de deporte, además de contusiones o lesiones osteomusculares, pueden producirse caídas, rasponazos o pequeñas heridas que requieren tener a mano un botiquín de primeros auxilios. En los clubes y gimnasios deben tener botiquines, pero cuando se practica deporte al aire libre o por cuenta propia es aconsejable disponer de un botiquín básico a mano.

Material básico

Suero fisiológico, solución antiséptica (povidona yodada, clorhexidina, etc.), gasas estériles, apósitos antiadherentes, esparadrapo, tiras adhesivas de sutura, vendas de ga-

sa, vendas tubulares de malla elástica para sujetar apósitos, pinzas, tijeras, bolsa de hielo instantáneo, férulas o depresores de madera (que se utilizan para entablillar), y guantes desechables. Medicamentos: un analgésico o un antiinflamatorio AINE y una pomada antiséptica y cicatrizante.

Cremas deportivas

Para facilitar el rendimiento y evitar lesiones, existe una amplia gama de cremas deportivas que pueden emplearse para distintas necesidades, como calentamiento antes de la práctica de deporte o relajación y recuperación de los músculos.

Cremas o geles con efecto calor

El efecto calor produce una vasodilatación y aumento del riego sanguíneo en la zona de aplicación. Estos productos se utilizan antes del ejercicio. Se aplican mediante masaje hasta su absorción (lavar las manos tras la aplicación). La zona de aplicación variará en función del deporte que se practica y de la musculatura que interesa. En los corredores en tobillos, por ejemplo, pantorrillas, rodillas, muslos, caderas y lumbares; en jugadores de pádel o tenis, en muñecas, antebrazos, codos, hombros, lumbares, rodillas y tobillos, etc.

Cremas o geles con efecto frío

Disminuyen la temperatura en la zona de aplicación, tienen un efecto analgésico y están indicados tras el ejercicio, sobre todo en deportes de fuerza o alta intensidad, musculación, atletismo, bicicleta de montaña, etc. Se aplican sobre la zona que debe tratarse mediante masaje, hasta su completa absorción (lavar las manos tras la aplicación).

Cremas o geles con efecto calor/frío

Son útiles tras el ejercicio cuando se presentan agujetas o ha habido algún esguince o sobrecargas. Al aplicarlos, provocan un aumento de la temperatura seguido de un enfriamiento. Ayudan a recuperar la musculatura. Se aplican en la zona afectada mediante masaje suave (lavar las manos tras la aplicación).

Cuidados de la piel

Prevenir la sequedad y las irritaciones

Con el sudor se excretan productos de desecho que, si no se eliminan, pueden causar irritaciones. Además pueden aparecer en la piel roces por la fricción de los tejidos, como sucede en los corredores que suelen sufrir irritaciones en las axilas, entre las piernas o en los pezones. En los nadadores, el cloro de las piscinas puede producir deshidratación e irritación de la piel. En los gimnasios y piscinas suele haber zonas comunes con ambiente húmedo en las que es fácil contraer infecciones fúngicas, como el famoso pie de atleta.

Antes de la práctica de deporte

Antes de practicar natación, se recomienda la aplicación de una loción o crema protectora para proteger del cloro.

La vaselina resulta útil para prevenir las rozaduras por fricción, pero también debe recomendarse la utilización de ropa adecuada que absorba la humedad y no usar prendas demasiado holgadas. Las partes del cuerpo más vulnerables son la entrepierna, los pezones (en el caso de los hombres), debajo del pecho (en el caso de las mujeres), las axilas, los talones y el cuello, sobre todo para quienes usan traje de neopreno.

En el caso de deportes al aire libre, debe recomendarse la utilización de productos de fotoprotección, y ha de recordarse al deportista que, en nuestras latitudes, incluso en invierno, se registran frecuentemente índices de radiación ultravioleta por encima de 3 y que el índice de ultravioleta puede ser tan alto o más en la montaña que a nivel del mar. La exposición repetida y por varias horas supone un riesgo de fotoenvejecimiento cutáneo (en el mejor de los casos) y de fotocarcinogénesis o afecciones oculares (cataratas,

uveítis y otras). Recomendar productos de fotoprotección alta y gafas de sol.

Tras el deporte

Lavar el cuerpo y cabello con productos *syndet* de pH fisiológico para retirar los restos de sudor, polvo, cloro o salitre (nadadores), que acabarán irritando la piel. Tras el baño, hidratar la piel con productos hidratantes (leches, emulsiones, cremas, etc.) para restaurar el equilibrio del manto hidrolipídico.

Piscinas, duchas y superficies húmedas y cálidas son caldo de cultivo para los hongos, de modo que, para prevenir el pie de atleta y otras afecciones fúngicas en la piel, debe recomendarse la utilización de zapatillas o calcetines de látex antihongos. En deportistas con propensión a hongos en los pies, se recomienda secar cuidadosamente los pies y utilizar talcos antimicóticos en el calzado. En el caso de consulta por hongos, recomendar una pomada antifúngica de indicación farmacéutica (clotrimazol, bifonazol). ●