

AMPOLLAS ENEMIGAS DE LOS PIES

Texto: Volker Scheer. Médico deportivo y cofundador de la Ultra Science Sport Foundation

Fotografía: Quim Farrero



¿Quién no ha sufrido nunca las malditas ampollas? Aparecen cuando menos te lo esperas; son un mal menor, cierto, de lo más común y aparentemente de lo más insignificante, pero pueden echar al traste una actividad para la cual has estado meses preparándote. He aquí una lista de causas de su aparición y un repertorio de métodos preventivos y de autocuración para evitar quedarte en la vía muerta.

Las ampollas son el problema médico más frecuente en las carreras de trail. Son consideradas un problema menor, pero para los atletas resultan un auténtico enemigo de sus pies, ya que pueden causar molestias en cada paso realizado, afectar el rendimiento de la carrera, provocar infecciones, alterar la biomecánica de la marcha produciendo dolor musculoesquelético, reducir la ingesta nutritiva e incluso abandonar la competición.

No todo el mundo sufre la aparición de ampollas pero el riesgo se incrementa con la distancia de la carrera. A continuación, analizaremos sus causas y el por-

qué de su aparición sin previo aviso; cuáles son los principales factores de riesgo, así como las medidas preventivas a tomar y su tratamiento.

¿Con qué frecuencia aparecen?

Diversos estudios indican que la incidencia de las ampollas generalmente aumenta con la distancia de la carrera. La incidencia de ampollas en carreras de asfalto hasta la distancia del maratón esta entre 0,2 y 42%. En carreras de ultratrail, la incidencia aumenta al 76%, incluso un estudio mostró afectación en todos sus participantes.



¿Por qué se forman las ampollas?

Las ampollas se forman normalmente por fricción. Esto sucede por el rozamiento repetido de la piel con otra superficie, como calcetines o calzado. Estas fuerzas de cizallamiento producen la rotura de las uniones entre las capas superficiales de la piel, derivando inicialmente en la formación de un área de eritema y la separación de las capas de piel. A continuación, se produce la formación de líquido que por presión hidrostática rellena el espacio entre las capas de piel separadas, con la consiguiente formación de ampollas.

La capa de piel superficial intacta forma el techo de la ampolla. La intensidad de las fuerzas de cizallamiento, así como su frecuencia, son determinantes en la formación de ampollas, de ahí que la incidencia aumente con la distancia de la carrera.

Factores de riesgo en la formación de ampollas

Características de la piel. Las características individuales de la piel influyen en la formación de ampo-

llas. Por ejemplo, la presencia de callos puede implicar un aumento en las fuerzas de cizallamiento sobre esa zona, con el consiguiente incremento de formación de ampollas. Es por ello que se recomienda eliminarlos. El consumo de tabaco se ha asociado a una disminución del flujo sanguíneo local que puede influir negativamente en el proceso. La fricción es inferior cuando la piel está muy seca o muy húmeda, de modo que mantener la piel seca es la opción óptima recomendada para disminuir el riesgo.

Calcetines

Diversos estudios científicos han analizado diferentes tipos de calcetines y tejidos, pero no han obtenido resultados concluyentes. Actualmente no existe un consenso y se recomienda probar diferentes opciones y adherirse a aquella que mejor resultados ofrezca de forma individual. Los calcetines absorbentes mantienen los pies secos, mientras que el calcetín doble reduce la presión sobre la piel. El objetivo es obtener el equilibrio óptimo entre las fuerzas de fricción y de



Los servicios médicos y podológicos no dan abasto curando ampollas en pruebas de larga distancia.

compresión. Los calcetines de lana merino, así como los acrílicos, han mostrado efectos positivos.

La arena y el exceso de polvo aumentan la fricción entre la piel y el calcetín, por eso se recomienda cambiar frecuentemente de calcetines o usar polainas.

Lubricantes y antitranspirantes

El uso de lubricantes puede disminuir la fricción pero estudios han mostrado que su efecto dura solo alrededor de una hora. Pasado este tiempo, los lubricantes pueden aumentar la hidratación de la piel lo cual puede favorecer la formación de ampollas. Los anti-transpirantes pueden disminuir la hidratación de la piel y con ellos la fricción. No obstante, suelen producir irritación cutánea.

Parches y polvos

En teoría, los parches deberían dispersar las fuerzas de fricción, pero en la práctica no está comprobado. Los polvos disminuyen la hidratación cutánea y con ello la fricción.

Vendaje funcional o *taping*

Parece que la aplicación de un vendaje funcional es una medida preventiva que disminuye la formación de ampollas, aunque la evidencia científica es todavía escasa.

Calzado

No existen datos científicos que sugieran que el uso de un calzado específico o de plantillas disminuya el riesgo de ampollas. No obstante, el calzado debe ser de la talla adecuada y sin áreas de presión. Se recomienda quitar el calzado y el calcetín cuando se crucen ríos o áreas húmedas, y secar los pies antes de continuar.

Peso

Llevar un exceso de peso, como mochilas, puede aumentar el riesgo por aumento de presión y fuerza de cizallamiento. El aumento progresivo de peso durante el entrenamiento permite la adaptación y puede reducir el riesgo de la formación de ampollas.

¿Cómo curo las ampollas?

El líquido de las ampollas debe ser drenado, ya que esto disminuye considerablemente el dolor. Antes de intervenir, asegúrate de que la superficie de la ampolla esté limpia y seca. Desinfecta la piel con un antiséptico, perfora el techo de la ampolla por un lateral con una aguja estéril o un clip previamente desinfectado. Drénala. La mejor protección para una ampolla es su propio techo de piel. La punción en un lateral permite el drenaje natural continuo por presión del pie. Si esto no es suficiente, realiza varias pequeñas punciones laterales en lugar de una abertura grande, limitando así el riesgo de rotura del techo de piel. Seca el fluido drenado y cubre la ampolla con un esparadrapo o apósito específico para ampollas, como Compeed. Asegúrate de que el esparadrapo o apósito estén lisos y no presenten irregularidades que puedan producir fricción y, por lo tanto, nuevas ampollas en la zona afectada.

Otras opciones de tratamiento incluyen la aplicación de una sutura —hilo— sobre el techo de la ampolla, permitiendo así el continuo drenaje del líquido y evitando que se llene de nuevo.

Otro método es inyectar solución de yodo en el interior de la ampolla tras extraer el líquido. De esta forma, se sella la ampolla impidiendo que se rellene de nuevo, pero se trata de un procedimiento muy doloroso.

Si el techo de la ampolla se ha desprendido, lo mejor es cortar el resto de piel, desinfectarlo y cubrirlo con un esparadrapo o apósito.

Si la ampolla está llena de sangre, lo mejor es no hacer nada a causa del riesgo teórico de infección. En este caso, o si hay signos de infección —enrojecimiento y calor—, es recomendable asistir al médico.

¿Cómo prevenir las ampollas?

No podemos prevenir todas las ampollas pero sí podemos reducir el riesgo de padecerlas. He aquí algunas recomendaciones.

Mantén los pies secos y evita la entrada de partículas, como arena y piedrecitas.

Elimina los callos y corta adecuadamente las uñas de los pies.

Utiliza calzado adecuado, previamente probado.

Considera el uso de lubricantes, polvos o esparadrapo, según tu propia experiencia.

Utiliza calcetines absorbentes y cámbialos con frecuencia. Considera diferentes tipos de calcetín: lana merino, acrílico o calcetín de doble capa.



Un descanso, también para pies y piel repercutida.

Mantén una nutrición, un descanso y una hidratación adecuados.

Entrena para reducir el estrés, minimizar la fatiga y permitir la adaptación de tu cuerpo al esfuerzo y presiones.

Por último, evita el consumo de tabaco.

ultrasportsscience.us



ULTRA SPORTS SCIENCE

STIMULATE ULTRA HEALTH