

Manténgase sano y sin infecciones en el gimnasio

Por Teddi Dineley Johnson

Se dirige al centro comunitario para jugar baloncesto por la noche. Su energía está disminuyendo, pero en la cancha estará rodeado de sus energéticos amigos de aro. Pero también estará rodeado de gérmenes. De bacterias a virus pasando por micosis, los gimnasios, los vestuarios y los clubes son caldos de cultivo para todo tipo de bichos. “Los gérmenes y las bacterias se encuentran en todas partes, incluidos los gimnasios,” explica Jack Foley, entrenador de atletas certificado, director de medicina deportiva en Lehigh University. “Lo último que uno quiere que le ocurra cuando se ejercita es enfermarse en el gimnasio o instalación deportiva.” La naturaleza del atletismo expone la piel a una amplia gama de agentes infecciosos. Según la National Athletic Trainers' Association (Asociación Nacional de Entrenadores Deportivos), las infecciones en la piel son muy comunes en los atletas. Desde centros comunitarios hasta clubes, millones de estadounidenses van al gimnasio cada año para jugar a la pelota, usar los equipos de ejercicio y participar en clases, como yoga. Pero compartir los equipos, las toallas, las alfombrillas e incluso la barra de jabón en el gimnasio o en los vestuarios lo pone a usted y a otros en riesgo de contraer algunas enfermedades comunes de la piel, como el pie de atleta, prurito de jockey, tiña y estafilococo.

Busque las máquinas limpias

Las botellas rociadoras y las toallas de papel provistas por los gimnasios tienen la finalidad de mantenerlo sano, no de conservar brillantes las máquinas de cardio. Antes y después de utilizar una máquina, desinfecte los lugares que estarán —o estuvieron— en contacto con el cuerpo, como los manillares de los elípticos o el asiento de la bicicleta. “Una repasada rápida es suficiente,” cuenta el Dr. William Schaffner, especialista en enfermedades infecciosas de la facultad de medicina de Vanderbilt University. “Con un poco de previsión, puede hacer estas cosas automáticamente.”

El germen más peligroso que se esconde en los vestuarios y gim-



>> Para obtener más consejos, visite www.cdc.gov/mrsa/prevent/athletic.html

nasios es la bacteria Estafilococo aureus resistente a la meticilina, o SARM. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) de los Estados Unidos, la SARM es un tipo de bacteria estafilococo resistente a ciertos antibióticos. Fuera de los hospitales, la mayoría de las infecciones por SARM son infecciones de la piel. Las infecciones por SARM más graves o potencialmente mortales pueden ocurrir si la bacteria ingresa en el cuerpo a través de cortes, raspaduras y escoriaciones. Los deportes de contacto exponen a los atletas a un riesgo mayor de contraer una infección por SARM, y los adolescentes varones —que suelen adaptarse menos a las prácticas higiénicas que las mujeres— se encuentran en una situación de riesgo mayor de contraer esta infección, según Schaffner, quien advierte que la buena higiene es muy importante. “Ahora existen una cantidad de estudios que indican que los muchachos y los vestuarios necesitan una revitalización higiénica,” expresa Schaffner. “Hay que fomentar que los muchachos siempre se den una ducha luego de la práctica de fútbol o de jugar baloncesto. Use jabón. Suena muy básico, pero es importante. No hay que compartir toallas y si hay que asegurarse de que el uniforme y las toallas se laven con frecuencia.”

Potencie su ducha

Si elige darse una ducha en el gimnasio o en el vestuario, nunca comparta las toallas y siempre use jabón líquido, no la barra comunitaria. El pie de atleta también suele contraerse en los vestuarios y las duchas comunitarias, donde los pies descalzos entran en contacto

con los hongos. Según la Asociación Médica

Estadounidense de Podología, para prevenir una infección ayuda mucho practicar una buena higiene de los pies en el gimnasio. Use chanquetas en la ducha y evite caminar descalzo.

Cúbrase los cortes y los raspones

Si tiene pequeñas abrasiones en la piel, pero quiere participar en un partido de fútbol (americano) de toque, asegúrese de que sus heridas se estén curando sin supurar y cúbralas con vendas limpias y secas.

“Esto cumple una doble función,” explica Schaffner. “Nadie quiere contraer una infección, pero tampoco quiere pasársela a otro.”

Preste atención a los signos de infecciones de la piel y vea a un proveedor de atención médica si presenta algunos síntomas como enrojecimiento, calor, hinchazón y pus.

Sea consciente, pero no tenga miedo

Aún con los riesgos de infección, no hay necesidad de tirar la toalla del gimnasio. “Ellas no deberían afectar el disfrute y la participación total de la experiencia,” añade Schaffner. “Ir al gimnasio es una actividad saludable y uno debe disfrutarla. Es una forma de sumar a la calidad de vida además de ser un excelente modo de mantener la salud.”

Lávese las manos antes de irse

Durante un picadito o un entrenamiento, estará en contacto con muchas personas y muchos equipos. Schaffner recomienda que si planea ducharse cuando llegue a casa, al menos se lave las manos antes de irse del gimnasio.

“Lavarse las manos tiene más que ver con el entusiasmo que con el tipo de jabón”, explica Schaffner. “Hay que enjabonarse abundantemente y enjuagarse bien. Es un método de prevención excelente.”



American Public Health Association