

Medellín, Antioquia, miércoles 6 de mayo de 2020

Boletín de prensa N°. 033-2020

Recomendaciones de una profesional de Indeportes Antioquia sobre higiene de la actividad física. Indumentaria, limpieza de implementos para hacer ejercicio, cuidado de la piel, figuran entre otras sugerencias.



Medellín, Antioquia (*Oficina de Prensa Indeportes Antioquia 33-2020*). En estos momentos de aislamiento preventivo, Indeportes Antioquia da algunas sugerencias sobre higiene de la actividad física, aspecto que, para esta época, cobra especial importancia, dados los enormes cuidados que deben y deberán observar los deportistas o personas que hacen ejercicio, tratando de evitar, así, contagiarse con el virus del Covid-19, pero también con el fin de mantener una buena salud física y mental.

(Foto archivo de Indeportes Antioquia - RMQ. Buena indumentaria, hidratación y toallas, fundamentales al realizar ejercicio).

Por esa razón, dialogamos con María Mercedes Becerra, enfermera de la

Entidad, adscrita al área de Medicina Deportiva. Ella nos habló de higiene corporal para el ejercicio físico, la limpieza de los implementos con los que se realiza el ejercicio, como elementos primordiales a tener en cuenta, sin desconocer que también debe haber especial atención sobre la alimentación e hidratación, antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento, sumado a que se deben revisar los hábitos del sueño y tener cuidado de no consumir sustancias tóxicas que pueden alterar el rendimiento o poner en peligro la salud y la vida de las personas.

En su exposición, María Mercedes nos habló, inicialmente, de unas pautas sencillas de higiene corporal antes de la actividad física o el ejercicio.

“En primer lugar, está el baño diario del cuerpo y el cabello con agua y jabón, para desechar el sudor e impurezas recogidas el día anterior. Se recomienda hacer énfasis en el lavado y secado de los espacios entre los dedos de los pies; son fundamentales el desodorante para las axilas, para los pies o bien, talco o bicarbonato de sodio, estos eliminarán incomodidades con esas zonas que suelen acumular microorganismos generadores de malos olores”, manifestó la licenciada.

María Mercedes también se refirió a otros aspectos que son básicos e importantes. “La hidratación de la piel, en especial de las manos, porque pueden researse y tornarse ásperas por el frecuente lavado que se requiere en esta época. A sí mismo, la exposición a las luces de diferente naturaleza en el hogar y la irradiación a equipos electrónicos exige el uso de antisolar; antes de cada sesión, la ropa y la toalla deben estar limpias y, al finalizar el ejercicio, se deben lavar de nuevo. Si se guardan húmedas, sucias o con sudor, pueden, con el roce de los implementos del ejercicio, emanar un desagradable olor con lo cual se incomoda a las otras personas. Finalmente, el calzado amerita atención especial por cuanto almacena humedad que debe eliminarse, de lo contrario podría dar lugar a una permanente fetidez o peor aún, favorecer la aparición de hongos en los pies. Se recomienda poner los zapatos al aire y al sol o alternar con varios pares, si se tienen. Esto soluciona, en gran medida, esta situación. Si se tiene presente esta información, la experiencia de realizar ejercicio en casa o en cualquier lugar resultará segura y confortable para todos”, manifestó María Mercedes Becerra.

Un segundo aspecto, pero no menos importante es cómo limpiar los equipos y elementos con los que se hace ejercicio o se realiza actividad física. “Dado que en este momento todas las superficies son posibles reservorios del Coronavirus, se hace necesario limpiarlas y desinfectarlas antes y después del ejercicio. Para tal fin, se pueden llevar a cabo varias acciones como, por ejemplo, utilizar un detergente con un paño húmedo, una solución o mezcla de agua con hipoclorito de sodio (Clorox, Limpido, Blanqueador)”.

La profesional del área de la salud de Indeportes Antioquia recomienda, de la misma manera, “tener la precaución de enjuagar y secar muy bien todo lo que sea metálico, como bicicletas o mancuernas, para evitar que se oxiden; también es aconsejable hacerlo con alcohol, en una concentración mínima del 70 por ciento. Es prioritario poner atención a la limpieza de balones, mangos de cuerda para saltar, bandas elásticas y demás. Hay que hacer especial énfasis en el lavado de la colchoneta en que hacemos ejercicios, porque ella recoge sudor, polvo, sufre pisadas de los niños, de las mascotas, y al estar en el suelo es probable que esté infectada con el Coronavirus y otros gérmenes dañinos para la salud. Por eso requiere un cuidadoso aseo. Recordamos que el lavado de manos es recomendable siempre”, concluyó diciendo María Mercedes, quien en otro boletín nos hablará de los cuidados en la alimentación e hidratación, la higiene del sueño y las sustancias tóxicas y el ejercicio.