

## **CALLOSIDADES Y AMPOLLAS**

Aparecen en la región del talón y en la metatarso-falángica del dedo gordo. También en la base de la primera falange del hallux y en las interfalángicas del dorso de los dedos. Se trata de una fricción anormal seguida de separación entre dermis y epidermis, con acúmulo de un líquido claro o sanguinolento. Las ampollas aparecen, por lo general, al comienzo de la preparación del deportista cuando la piel está aún blanda (Llanos, 1992). Las ampollas aparecen, por lo general, al comienzo de la preparación del deportista cuando la piel está aún blanda.

### **PROFILAXIS:**

- a) Uso progresivo y ensayado de los zapatos nuevos antes de la competición.
- b) Uso de calcetines sin pliegues, limpios y poco espesos (mejor dos pares para favorecer deslizamiento).
- c) Ejercicios de marcha con el pie desnudo para endurecer la piel.
- d) Aplicación cutánea de vaselina o talco.
- e) Aplicar hielo en los puntos de fricción tras el esfuerzo.

Cuando exista la sospecha de que se está formando una ampolla, se puede proteger la zona con una venda adhesiva elástica, evitando que se formen arrugas en el parche, pues sería ahí donde se asentarían las ampollas.

### **TRATAMIENTO**

- Punción y antisepsia de las ampollas, seguidas de cura seca al aire libre. Se evitará la infección.
- Cuando ya se ha formado la ampolla, debe mantenerse intacta su superficie, ya que ésta actúa como una barrera para las infecciones, pues el exudado que contiene la ampolla es un magnífico caldo de cultivo para numerosas bacterias.
- Las ampollas grandes pueden pincharse con una aguja estéril, a nivel de los bordes. Si la ampolla se rompe por sí misma, hay que limpiarla minuciosamente con agua y jabón, y una solución antiséptica, y cubrirla con un vendaje estéril no adhesivo.

## **PREVENCIÓN:**

- Buena higiene corporal.
- Correcto material deportivo.
- Usar calcetines de hilo natural, teniendo especial atención a que no estén agujereados, y que sean de la talla correcta para que no se formen arrugas.
- El sudor favorece su aparición.
- Ablandar os callos de los pies y usar cremas hidratantes en las zonas sensibles, para mantener flexible la piel.
- Proteger las áreas sensibles de la piel con parches adhesivos antes del ejercicio.