

ROCE LO QUE ROCE

CÓMO PREVENIR ROZADURAS EN EL DEPORTE

PROTEGE TU PIEL Y EVITA INTERRUPTIONES EN TU ENTRENAMIENTO

En deportes de resistencia como running, senderismo o entrenamientos de larga duración, las rozaduras son una de las molestias más frecuentes. Aunque suelen considerarse algo menor, pueden provocar dolor, inflamación e incluso obligar a detener la actividad durante varios días.

La buena noticia es que la mayoría pueden prevenirse.

Esta guía te ayudará a entender por qué aparecen y qué hacer antes, durante y después del entrenamiento para proteger tu piel.

POR QUÉ APARECEN LAS ROZADURAS

Las rozaduras se producen cuando la piel está sometida a fricción repetida durante un tiempo prolongado.

En el deporte, intervienen tres factores principales:



FRICCIÓN CONTINUA

Movimiento repetitivo entre:

✓ **PIEL CON PIEL**

(muslos, ingles)

✓ **PIEL CON EQUIPAMIENTO**

(mochilas, cinturones, tirantes)

✓ **PIEL CON ROPA**



SUDOR

El sudor es necesario para regular la temperatura corporal, pero cuando permanece en la piel durante horas aumenta su sensibilidad.



HUMEDAD PROLONGADA

La combinación de sudor y roce reblandece la capa superficial de la piel, debilitando su función protectora. Cuando estos factores coinciden durante entrenamientos largos, la irritación es más probable.

ZONAS DEL CUERPO CON MAYOR RIESGO

Algunas áreas están más expuestas a la fricción y la humedad



Cara interna de los muslos



Ingles y pliegues cutáneos



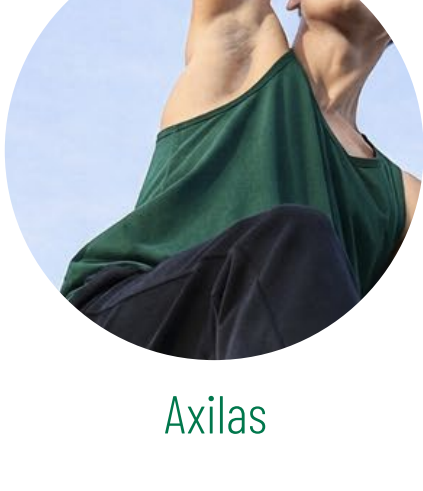
Pezones (especialmente en running)



Zona lumbar (mochilas o cinturones)



Cuello y clavículas



Axilas

Identificar tus zonas sensibles es el primer paso para anticiparte

PREVENCIÓN ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Preparar la piel forma parte del entrenamiento. Antes de salir:

- ✓ Elige ropa técnica transpirable y bien ajustada.
- ✓ Evita costuras gruesas o tejidos rígidos.
- ✓ Ajusta correctamente mochilas y cinturones.
- ✓ Asegúrate de que la piel esté limpia y completamente seca.
- ✓ Aplica una capa fina de producto protector en zonas de fricción.

Crear una barrera protectora ayuda a reducir el impacto del roce continuo

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

En actividades de más de dos horas:

- ✓ Presta atención a las primeras señales de molestia.
- ✓ Ajusta el equipamiento si detectas movimiento excesivo.
- ✓ Si haces pausas largas, revisa el estado de la piel.

Escuchar al cuerpo evita que una leve irritación evolucione.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

El cuidado posterior mantiene la piel en buen estado para la siguiente sesión

- ✓ Lava la zona con suavidad.
- ✓ Seca sin frotar.
- ✓ Observa posibles áreas enrojecidas.
- ✓ Si hay irritación leve, aplica un producto calmante y protector que favorezca la recuperación cutánea.

CHECKLIST RÁPIDA ANTES DE ENTRENAR

Antes de salir, revisa:

- ✓ Ropa adecuada
- ✓ Piel limpia y seca
- ✓ Zonas de riesgo identificadas
- ✓ Protección aplicada
- ✓ Equipamiento bien ajustado

Un minuto de revisión puede evitar varios días de descanso

LA PIEL TAMBIÉN FORMA PARTE DEL RENDIMIENTO

En deportes de resistencia, la constancia lo es todo. Una pequeña rozadura puede convertirse en una pausa obligada si no se previene a tiempo.

Anticiparse a la fricción, proteger las zonas de riesgo y mantener una rutina sencilla de cuidado cutáneo permite entrenar con mayor comodidad y continuidad.

La prevención no es exagerar. Es entrenar con inteligencia.