

ROCE LO QUE ROCE

GUÍA VISUAL DE ROZADURAS EN LA PIEL SEGÚN EL DEPORTE

IDENTIFICA TUS ZONAS DE RIESGO Y ANTICÍPATE ANTES DE ENTRENAR

Cada deporte tiene sus propias zonas de fricción. Lo que en running afecta a los muslos, en ciclismo puede concentrarse en la zona del sillín, y en senderismo en los pies o los hombros.

Entender **dónde aparecen las rozaduras** y por qué es el primer paso para prevenirlas.

Esta guía te ayuda a identificar, de un vistazo, tus puntos de riesgo según la actividad que practicas.

RUNNING



ZONAS MÁS FRECUENTES:



CARA INTERNA DE LOS MUSLOS

Fricción piel con piel



INGLES

Roce continuo



AXILAS

Sudor acumulado



PEZONES

Movimiento repetitivo

POR QUÉ OCURRE:

El movimiento repetitivo y continuo genera fricción constante, especialmente en zonas donde hay contacto piel con piel o con la ropa. El sudor prolongado aumenta la sensibilidad.

Qué tener en cuenta:

- ✓ Priorizar ropa técnica sin costuras.
- ✓ Mantener la piel seca.
- ✓ Aplicar protección en zonas de fricción antes de salir.

CICLISMO



ZONAS MÁS FRECUENTES:



ZONA DEL SILLÍN / GLÚTEOS

Presión constante



INGLES

Fricción localizada



CINTURA

Roce continuo



ZONA PERINEAL

Humedad prolongada

POR QUÉ OCURRE:

La presión constante contra el sillín, sumada al movimiento repetitivo y la humedad, genera roce continuo en una zona muy localizada.

Qué tener en cuenta:

- ✓ Ajuste correcto del culotte.
- ✓ Evitar pliegues en la ropa.
- ✓ Proteger la zona antes de rutas largas.

GYM



ZONAS MÁS FRECUENTES:



AXILAS

Sudor acumulado



ZONA LUMBAR

Roce con equipamiento



MUSLOS

Fricción en movimiento

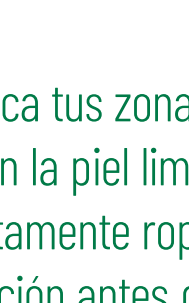
POR QUÉ OCURRE:

El contacto con máquinas, el roce de la ropa y la acumulación de sudor en espacios cerrados favorecen la irritación.

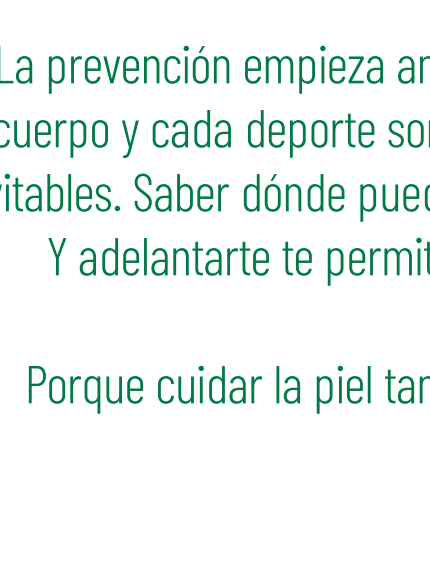
Qué tener en cuenta:

- ✓ Ropa transpirable.
- ✓ Evitar prendas demasiado sueltas o demasiado ajustadas.
- ✓ Higiene y secado adecuados tras el entrenamiento.

SENDERISMO

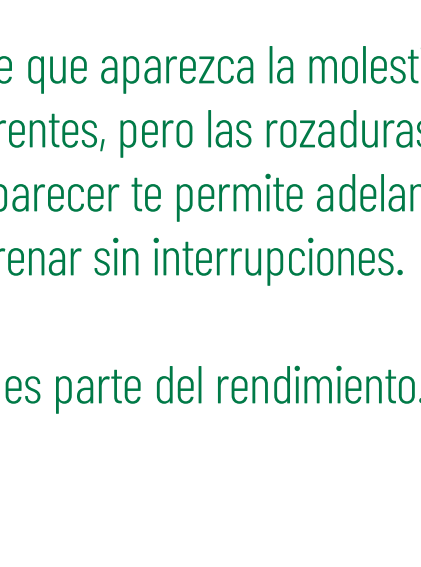


ZONAS MÁS FRECUENTES:



PIES

Impacto repetido



INGLES

Roce continuo

MUSLOS

Fricción piel con piel

HOMBROS

Presión de mochila

ZONA LUMBAR

Carga + rozamiento

POR QUÉ OCURRE:

Las largas distancias, el peso de la mochila y la fricción constante en movimiento generan presión y roce en múltiples puntos del cuerpo.

Qué tener en cuenta:

- ✓ Calzado adecuado y bien ajustado.
- ✓ Calcetines técnicos.
- ✓ Ajuste correcto de la mochila.
- ✓ Protección en zonas clave antes de rutas largas.

POR QUÉ ESTAS ZONAS SON MÁS VULNERABLES

Aunque cada deporte tiene sus particularidades, hay factores comunes:

- Fricción repetida → movimiento constante.
- Presión localizada → equipamiento o postura.
- Sudor acumulado → humedad prolongada.
- Falta de ventilación → zonas cerradas o en pliegues.

Cuando estos factores coinciden, la piel pierde su capacidad de protección.

QUÉ HACER PARA PREVENIRLAS

Independientemente del deporte:

- Identifica tus zonas de riesgo.
 - Mantén la piel limpia y seca.
 - Ajusta correctamente ropa y equipamiento.
 - Aplica protección antes del entrenamiento.
 - Revisa la piel después de la actividad.
- La prevención empieza antes de que aparezca la molestia. Cada cuerpo y cada deporte son diferentes, pero las rozaduras no son inevitables. Saber dónde pueden aparecer te permite adelantarte. Y adelantarte te permite entrenar sin interrupciones.
- Porque cuidar la piel también es parte del rendimiento.