La sudoración excesiva, un problema poco valorado entre deportistas según los expertos de FisioClínic Valencia

Si bien la sudoración es un aspecto común, un exceso de sudoración no lo es, y puede provocar 3 tipos de alteraciones

La sudoración excesiva es un problema que muchos deportistas sufren, ya que hacer deporte no excluye de ello. En primer lugar, cabe destacar que la sudoración es un proceso común y muy necesario para el cuerpo humano. En la planta del pie existen más de 250.000 glándulas sudoríparas que se encargan de la secreción de sustancias no útiles para el cuerpo con el objetivo de regular la temperatura corporal. Por lo tanto, es un hecho que, al realizar deporte estas glándulas sudoríparas están en constante funcionamiento. Por ello, es un aspecto muy importante a tener en cuenta para cuidar la salud de los pies del deportista.

Si bien la sudoración es un aspecto común, un exceso de sudoración no lo es, y puede provocar 3 tipos de alteraciones dependiendo de los diferentes síntomas.

En primer lugar, cuando existe un exceso de sudoración en los pies, relacionado con el nerviosismo, la temperatura, las dietas o infecciones, se clasificaría como: hiperhidrosis. Por otro lado, en la siguiente patología, Bromhidrosis, se le sumaría al exceso de sudoración un olor fuerte y, en algunas ocasiones, desagradable. Por último, cuando a parte de un exceso de sudoración, a esta se le añade el color, es decir, cuando hay un trastorno de las glándulas, es calificado como Cromohidrosis.

Según FisioClínic Valencia, la sudoración es un proceso necesario y en muchas ocasiones, temporal. No obstante, los expertos advierten de la importancia de acudir a un especialista en el caso que la sudoración sea excesiva y aparezcan añadidos los aspectos nombrados anteriormente: olor o color. El tipo de pie, como por ejemplo los pies cavos o dedos en garra, suelen tener una mayor fricción y roce y propiciar así a la generación de sudor excesivo.

Sin embargo, es muy importante que un deportista tenga presente la sudoración en su rutina deportiva, ya que esta puede desencadenar problemas en la salud del pie del deportista. Por ejemplo, es más probable la aparición de cualquier afectación por hongos o lesiones dermatológicas debido a la fricción.

En el ámbito deportivo, uno de los principales factores suele ser los cambios en la alimentación, en concreto al seguir dietas hiperprotéicas, es decir, en cambios endocrinos. También, el uso de calzados no adecuados durante la actividad física, acompañado de unos malos hábitos en el cuidado de los pies: no lavar diariamente los pies, una dieta desequilibrada o no cambiar los calcetines una vez ya están sudados; son aspectos que propician a la aparición de dicha patología.

Una vez encontrada la causa del exceso de sudoración, el podólogo podrá aconsejar el tratamiento más adecuado, mediante cremas que reduzcan el problema, tratamiento específico de los hongos, o aconsejando calzado o calcetines adecuados a la problemática. Además de poder aplicar un forro adecuado a los soportes plantares que filtren el exceso de sudoración.

Sobre Biomotion Lab, la red de franquicias podológicas más potente de España

Biomotion Lab es una franquicia dedicada a la elaboración de plantillas personalizadas para la realización de múltiples deportes. Biomotion Lab representa el futuro de las plantillas deportivas basadas en un Sistema de Exploración Biomecánico Único creado con las más Avanzadas Tecnologías. Biomotion Lab está en plena expansión en el mercado español y ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Fútbol](#) [Básquet](#) [Sociedad](#) [Tenis](#) [Ciclismo](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>