



## Ampollas

### Prevención y Tratamiento

Para prevenir este tipo de lesiones se debe reducir la fricción; un factor que hace que ésta aumente es la humedad. Se recomienda el uso de dos calcetines de fibras combinadas de tipo "Coolmax" o similares. Este tipo de calcetines pueden ser caros, pero una vez que tienes una ampolla, te parecerían muy baratos. Las fibras acrílicas desplazan el sudor lejos de la piel, y algunas otras fibras en la composición, como el algodón o la lana, absorben el sudor. Así las fuerzas de fricción disminuyen. La aplicación de vaselina puede prevenir también la fricción y evitar la humedad en la piel.

Evitar los calcetines arrugados o los dobleces en las protecciones de "cinta adhesiva" y ajustar adecuadamente las agujetas, son la primera barrera de prevención; la segunda la constituye proteger la zona en cuanto se siente la primera molestia, cubriendo con cinta adhesiva, "curitas", etc. Es recomendable utilizar cinta ancha (5 a 7.5 cm) para evitar los "empalmes", que siempre dejan el equivalente a pequeños "dobleces".

Por otra parte, una forma de prevención es endurecer la piel del pie; una forma muy fácil y práctica es utilizar té negro frío, extraído de 2 saquitos comunes sin hervir el agua, y humedecer los pies durante 5 a 10 minutos diariamente aunque se oscurezcan luego (esto lo aconseja también el Colegio Americano de Medicina del Deporte).

Una de las principales causas que impiden la curación de las ampollas es el líquido que contienen, ya que es un excelente medio de cultivo bacteriano y además retrasa la cicatrización de la herida. Una técnica innovadora en el tratamiento consiste primero en realizar una punción aspirativa con una jeringa en la ampolla, previamente desinfectada, para extraer el líquido. A continuación se inyectan con otra jeringa unas gotas de violeta de genciana, que se caracteriza por su acción desinfectante, germicida y su gran poder de curtido de la piel.

Seguidamente se realiza una ligera presión con una gasa estéril para repartir la violeta por toda la base de la ampolla y se protege la herida cubriéndola, si ya no se va a caminar, con un pequeño apósito de gasa; si se continuará caminando, la mejor técnica es cubrir directamente con cinta adhesiva ancha. En ningún caso se debe romper la piel que cubre la ampolla. (Es decir no retirara la cinta adhesiva sino hasta el final de la caminata y con un solvente suave a base de cítrico de los usados para remover etiquetas adhesivas).

Si la ampolla ya se "reventó" el procedimiento es recortar la piel lo más posible con una tijera, sin lastimar más la herida, y proceder como se ha descrito previamente.

Se recomienda que el calzado nuevo se ponga de forma gradual y siempre en sesiones de entrenamiento, por ejemplo, media hora inicialmente y subir progresivamente cada día media hora más. Se estima que el calzado debe tener el ancho de un dedo entre la punta del zapato y la punta del dedo más largo. Truco, siempre compra las botas por la tarde (con el pie hinchado por el día) y usando las calcetas de caminata.

En mi mochila generalmente no "viajan" artículos de más, pero calcetines de caminata siempre hay más de los que planeo usar; en general tengo de varios tipos según la naturaleza, duración y condiciones de la caminata.

Remedios campiranos; manzanilla o ajo por su capacidad antiséptica.