



HIGIENE DEPORTIVA

POR DR. PABLO CRUZ LOPEZ



DEFINICION

LA HIGIENE DEPORTIVA NO ES MAS QUE LA HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE , ES MANTENER UNA SERIE DE HABITOS QUE TE AYUDARAN A REALIZAR EJERCICIO FISICO DE MANERA EFICIENTE Y SEGURA.



¿POR QUE DEBEMOS TENER UNA HIGIENE ADECUADA EN EL DEPORTE ?

PARA EVITAR HONGOS Y BACTERIAS

PARA TENER UN MAJOR DESEMPEÑO EN EL DEPORTE

PARA EVITAR CONTAGIOS EN GRUPO

PARA UN DESARROLLO FISICO ADECUADO

NORMAS BASICAS DE HIGIENE EN EL DEPORTE

- Ducharse inmediatamente despues de cada entrenamiento o competicion con jabon y sin esponja
- No compartir botellas de agua
- Abstenerse de depilarse el cuerpo completo, ya que es mas cosmetico que higienico
- Lavar de forma rutinaria la ropa despues de cada entrenamiento o competicion
- Lava los accesorios como rodilleras, muñequeras, etc,

- No compartir NUNCA toallas, ni productos de higiene personal como maquinas de afeitar.
- Ducharse antes de usar saunas, jacuzzis, etc.
- Usar calcetines y ropa interior de algodón
- Usar chanclas en duchas publicas
- Secar bien entre los dedos de los pies , las ingles y cualquier pliegue corporal

- Debe comer dos horas antes de la competición o práctica
- Beber agua en pequeñas porciones antes, durante y después del ejercicio
- Deben hacerse higiene de la boca, ya que el esfuerzo físico aumenta la acidez bucal
- Nunca usar calzado Deportivo nuevo el día de la competencia
- Usar ropa interior de algodón y llevar ropa interior limpia para utilizar al final de la competencia

