

Cuidar las callosidades

No son necesarios demasiados argumentos para demostrar que los instrumentos musicales no se amoldan suficientemente al intérprete y es éste el que debe hacer el esfuerzo de adaptación. Una de las evidencias más claras de ello son las callosidades que aparecen en la punta de los dedos de la mayoría de los instrumentistas de cuerda.

En términos generales es evidente que tal aumento de grosor de la capa córnea de la piel resulta beneficioso ya que protegerá los tejidos y estructuras vasculares y nerviosas que tenemos debajo de la piel. Más aun en el caso del pulpejo de los dedos donde estos elementos quedan sumamente comprometidos entre el instrumento y la falange (hueso del dedo que, para mayor complicación, a ese nivel tiene una forma muy aplanada con cantos prominentes que pueden favorecer los cizallamientos).

El efecto protector de las callosidades es doble. Por un lado suavizan las presiones que reciben estas estructuras (efecto amortiguador). Por otro, y aun más importante, contribuyen a distribuir las (efecto raqueta). Le hemos llamado así por el hecho de que cuando uno anda por la nieve con zapatos se hunde irremediablemente pues la presión que ejerce el peso del cuerpo supera

la resistencia de la nieve. Pero si nos calzamos unas raquetas de nieve, ya que nuestro peso sigue siendo el mismo pero hemos aumentado la superficie de transmisión de la presión, las posibilidades que nos hundamos disminuyen. Las callosidades actuarían de forma similar evitando que las cargas se transmitan en zonas muy pequeñas (por ejemplo en el punto de contacto sobre la cuerda) y se repartan en una superficie mayor disminuyendo su efecto lesivo.

Por ello debemos considerarlas como un elemento a cuidar y potenciar (sobre todo después de un periodo de inactividad). La mejor manera de que salgan, sean mayores y más resistentes es, evidentemente, tocando. Pero deberemos tener mucho cuidado en hacerlo de forma progresiva ya si nuestra agresión es excesiva superará la respuesta protectora de la piel que es relativamente lenta. Con ello podrá aparecer dolor, enrojecimiento e, incluso, ampollas en la piel o, lo que es mucho peor, irritación o lesión de los pequeños nervios de la zona.

Finalmente, si la reacción de nuestro cuerpo es desmesurada, ya sea por un trabajo demasiado duro o por una predisposición personal, la callosidad será excesivamente gruesa y rígida. Ello disminuirá la sensibilidad y facilitará que se

fisura. Tales grietas, además de poder condicionar algún gesto técnico por provocar dolor, serán un posible punto de entrada de gérmenes que debe evitarse.

Es por eso esencial mantenerlas en un nivel de dureza suficiente pero no excesivo. Las cremas hidratantes pueden ayudar en ese cometido ya

que actuaran haciéndolas más elásticas y blandas pero sin afectar su grosor.

Si, por el contrario, lo que nos interesa es rebajarlas un poco deberemos utilizar cremas que contengan agentes queratolíticos a base de urea al 30 o 40% o ácido salicílico entre el 5 y el 15%.

Jaume Rosset i Llobet

Responsable médico del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte-Terrassa.

Director de la Fundación Ciencia y Arte.

Ctra de Montcada 668, 08227 Terrassa. Tel. 93.784.47.75.

www.institutart.com y info@institutart.com

www.fcart.org