

PIES LIBRES DE HONGOS

Evita el contagio del "pie de atleta"

Tus pies han estado los últimos meses bien resguardados y protegidos por zapatos cerrados, y además bien enfundados en calcetines o medias. Con la llegada del verano y del calor, llega también un periodo delicado para ellos, debido principalmente al cambio del tipo de calzado y a las nuevas condiciones a los que los sometemos, que pueden dar lugar a problemas como las indeseables infecciones por hongos, ya que en esta época se dan una serie de condiciones ideales para su aparición.

¿Solo de atletas?

Aunque por su curioso nombre nos haga pensar que afecta solo a los deportistas, en realidad todos podemos contraer hongos, unos microorganismos que se desarrollan a sus anchas en condiciones de calor y humedad. Por eso, si se dan las condiciones idóneas, colonizan fácilmente los espacios de entre los dedos de los pies, pero también la planta y los talones, y hasta las palmas de las manos y los dedos de las manos, porque en estas zonas es donde se

Nadie está exento de padecer en algún momento este tipo de infección tan típica del verano. Ahora que se abren las piscinas, ¡mantén tus pies a salvo!

REDACCIÓN MARÍA S. GARCÍA

601900971

con oballiga ni
wifaxax y oisam
tanizaco abam



encuentra en abundancia su alimento, las células muertas que contienen queratina.

El pie de atleta es más frecuente en hombres que en mujeres, y aparece tanto en niños como en adultos. Se contagia por transmisión directa de persona a persona, así como por contacto de la piel con superficies húmedas donde el hongo puede persistir durante meses, como piscinas, saunas y duchas compartidas, toallas y alfombras.

El hongo crece en ambiente cálido, húmedo y oscuro. Por lo tanto, el riesgo de contraer esta afección se incrementa si se usa calzado cerrado y especialmente si está recubierto de material plástico o sintético, que no permite transpirar adecuadamente al pie.

También se puede contraer si se mantienen los pies húmedos durante periodos de tiempo prolongados por un exceso de sudor. Por eso, por su mayor sudoración, los atletas y deportistas en general presentan mayor riesgo de padecerlo. Además, es una alteración frecuente en personas que padecen alguna lesión o traumatismo en las uñas o en la piel, así como en las personas con diabetes o con enfermedades inmunológicas.

Piel agrietada y descamada

Notar la piel agrietada, con descamación que se desprende entre los dedos, en la planta del pie, el talón o la palma de la mano ya es motivo suficiente para consultar al médico, para averiguar si puede tratarse de una infección por

Verrugas plantares

Otro problema típico del verano son los contagios del papilomavirus, que da la cara en forma de verrugas en la planta de los pies. Al igual que los hongos que provocan el "pie de atleta", el papilomavirus abundan en zonas húmedas y calientes como las piscinas, gimnasios, saunas, etc. Son muy frecuentes en niños. Con el uso de unas chanclas apropiadas en estos lugares se previene su contagio. En caso de aparecer se debe acudir al dermatólogo o podólogo para su tratamiento.



hongos. Otros síntomas frecuentes son el enrojecimiento de la piel, el picor constante, el ardor o el escozor, el dolor, la maceración de la piel y las ampollas que supuran o forman costra. Si afecta a las uñas, pueden tender a decolorarse, a engrosarse o a desprenderse. Cuando ocurre en los pies, el mal olor es muy característico de esta afección.

Puede confundirse

El pie de atleta puede ser diagnosticado con una simple observación de la piel, pero múltiples enfermedades como el eccema, las infecciones por otro tipo de hongos (candidiasis) y la psoriasis interdigital pueden ocasionar síntomas parecidos. Por ello, si se notan los síntomas referidos previamente, hay que consultar con el médico, para que realice un diagnóstico lo más precoz posible e indicar cuanto antes un tratamiento que alivie los síntomas tan molestos que provoca y evitar el contagio a otras personas.

Tratamiento, ¡hay que insistir!

Las cremas o polvos antimicóticos que puedes encontrar en la farmacia ayudan a controlar la infección. Se deben continuar aplicando durante una o dos semanas después de que los síntomas de la infección hayan desaparecido para evitar que reaparezca.

Si el pie de atleta no mejora en dos o cuatro semanas o reaparece, es importante acudir al médico, ya que en casos resistentes o que se presentan de forma repetida, puede ser necesario tomar un tratamiento antimicótico más potente por vía oral.

Es importante consultar con el médico si aparece hinchazón en el pie, si aumenta la temperatura, si existen zonas enrojecidas, secreción, pus o fiebre, ya que esto suele ser signo de una sobreinfección bacteriana que necesitaría tratamiento con antibióticos. ■

Corta con los hongos ¡de raíz!

► Mantén una correcta higiene de tus pies y sécalos bien, sobre todo entre los dedos, después de ducharte, bañarte o nadar.

► Si te pones calcetines o medias, cámbiatelos a diario y siempre que los notes húmedos. Para facilitar que tus pies transpiren bien, úsalos de tejidos naturales (hilo, algodón).

► Utiliza zapatos preferiblemente hechos de materiales naturales, como el cuero. Puede ayudar alternar los zapatos cada día, de manera que se puedan

secar por completo entre una puesta y otra. Es fundamental evitar los zapatos con revestimiento de plástico.

► No utilices calzado de otras personas, ni de forma momentánea.

► Ponte siempre sandalias, chanclas o zapatillas para caminar por los vestuarios, baños, duchas y piscinas públicas. Evita utilizar toallas de otras personas.

► Si eres susceptible a contraer hongos, o si frecuentas áreas donde el hongo que lo causa es común (como los baños o piscinas públicas), emplea talcos o polvos antimicóticos.