

El sudor, las pedicuras, ducharse en la playa sin chanclas, probarse zapatos con los pies desnudos... Son focos de contagio de hongos

Las infecciones por hongos aumentan en esta época y atacan a la piel entre los dedos, a las uñas y a las plantas



HIGINIA GARAY

LO + LEÍDO

El Correo Vivir

Top 50

- 1 La ducha perfecta: 5 minutos, agua templada y sin esponja
- 2 ¿Has desconectado en vacaciones?
- 3 El sudor, las pedicuras, ducharse en la playa sin chanclas, probarse zapatos con los pies desnudos... Son focos ...
- 4 Cómo varía nuestra estatura durante el día y otras curiosidades de la altura
- 5 Guía para tomar correctamente paracetamol e ibuprofeno



El verano multiplica el riesgo de sufrir hongos en los pies por el calor, la humedad y nuestros hábitos de ocio en vacaciones: frecuentamos piscinas y playas, andamos descalzos y nuestros pies sudan más que en otras épocas del año embutidos en las playeras a altas temperaturas. Así que no es raro que acabemos el verano con alguna infección. Los especialistas nos enseñan a prevenirlas, reconocerlas y evitar contagios.

La infección por estos hongos, llamados dermatofitos, puede afectar tanto la piel del pie como a las uñas, explica la vicepresidenta del Colegio de Podólogos de Euskadi, María Arberás. Las condiciones óptimas para que se desarrolle el 'pie de atleta' o 'tiña', como se conoce también a estas alteraciones cutáneas, se encuentran en ambientes húmedos y cálidos, por lo que es fácil contagiarse en duchas, vestuarios, piscinas, saunas... Pisar un suelo infectado o compartir una toalla es suficiente. Otro foco de infección se ha sumado a los habituales de las instalaciones deportivas: los establecimientos de pedicura, debido al riesgo de contaminación de los utensilios empleados para arreglar las uñas (este año las vemos pintadas de todos los colores). «Desinfectar con alcohol no es suficiente, es necesario esterilizar», advierte la podóloga.

El hongo también 'vive' en zapatos o calcetines húmedos, especialmente en los calzados que no dejan transpirar correctamente. «Aunque los casos aumentan en verano por el calor y la humedad, durante todo el año atendemos a deportistas que sudan mucho por los pies», añade.

Los pies, secos

El 'pie de atleta' se desarrolla con más facilidad también en las personas que utilizan en su día a día zapatos cerrados o calcetines que no transpiren, de ahí que la gran mayoría de los afectados sean hombres entre 15 y 45 años, que suelen llevar ese calzado cerrado incluso en los meses más calurosos. Las mujeres se ven menos afectadas, ya que en verano se decantan a menudo por las sandalias, que dejan el pie 'al aire'.

Mantener los pies secos es una de las claves para evitar hongos, pero en verano es complejo. «Cuando volvemos de la piscina tenemos que secar muy bien las plantas y la piel entre los dedos de los pies y, si es necesario, utilizar un secador. A los niños se les puede incluso aplicar un poco de betadine para evitar la humedad», completa el podólogo del IMQTelmo Rotaetxe. En el caso de que sudemos mucho por los pies, «debemos cambiarnos de calcetines dos veces al día y utilizar un calzado para hacer deporte y otro para vestir», precisa. Otra advertencia: cuando nos probamos calzado

en una tienda debemos utilizar plásticos que nos cubran el pie entero, ya que esta es otra vía de contagio.

Las infecciones por hongos suelen atacar primero a la piel situada entre los dedos y se extiende a las plantas y al resto del pie. Son muy contagiosas y se transmiten con solo tocar el área afectada y luego rozar otra parte del cuerpo. Por ese motivo son tan comunes: un estudio realizado por la Clínica Mayo de Estados Unidos revela que el 70% de la población está destinada a tener 'pie de atleta' una vez en su vida y un 45% de ellos sufrirá infecciones recurrentes durante más de 10 años. Además, la cuarta parte de los afectados no saben que están infectados por los hongos, lo que lleva a varias recaídas al año y a que contagien a otros.

De hecho, uno de los peligros de los hongos en los pies es la facilidad con la que se propaga e infecta a otras personas: puede transmitirse tocando la lesión de algún afectado o mediante el contacto con un objeto contaminado. Por eso, es muy importante no andar descalzo cuando tenemos hongos. Detectar estas alteraciones cutáneas y aplicar el tratamiento es esencial: «Se tratan con pomadas, y los casos en los que se ha extendido mucho la infección, también administramos medicamentos vía oral», aclara la especialista.

Síntomas

Los síntomas habituales son picazón, piel escamosa y agrietada, laceración blanquecina entre los dedos... Son manifestaciones leves y tempranas que pueden pasar desapercibidas al confundirse con una piel muy seca, detalla la vicepresidenta del Colegio de Podólogos de Euskadi. Pero si no se trata la infección puede propagarse y aparecer ampollas y úlceras. Son también un riesgo para personas inmunodeprimidas o afectados de diabetes. En las uñas, las lesiones aparecen en una esquina, que adquiere un color amarillo, engorda de tamaño y se separa del lecho de la piel. El tratamiento para eliminar los hongos en esta zona es largo, y puede prolongarse entre tres meses y un año. Una de las infecciones más molestas es la candidiasis. Da a los pies una apariencia desagradable y aumenta el mal olor, comienza en las uñas, que se vuelven de un color amarillo verdoso, los hongos las deforman y provocan un dolor que se asemeja al de uñas encarnadas pero más intenso.

PREVENCIÓN

- Después de cada baño y ducha, secarse bien los pies, especialmente entre los dedos. Podemos utilizar el secador o toallitas de papel. Los hongos sobreviven en una toalla húmeda: no compartirla.

- Ducharse antes y después de cada baño en piscinas y siempre con las chanquetas (también en las duchas exteriores y en la playa).

Calzado -No caminar descalzo en la piscinas, vestuarios... Incluso en zonas de hierba, que también pueden tener hongos.

-Usar calzado abierto o transpirable para evitar sudoración.

-No compartir cortauñas, tijeras, limas... (los centros de estética deben esterilizar los instrumentos antes de cada uso)

TENDENCIAS

Comentarios 

