

¿Qué son los hongos?

Los hongos son microorganismos que en condiciones normales viven sobre nuestra piel sin causarnos ningún perjuicio gracias al manto protector que poseemos. Si esta barrera se altera, los hongos pueden empezar a reproducirse e infectarnos.

¿Qué tipo de infecciones provoca?

En los pies, los hongos pueden afectar a la piel (tinea pedis, candida) y a las uñas (onicomicosis).

La tiña o pie de atleta puede presentar distintos síntomas dependiendo de la zona donde se localice, siendo la mayoría de las veces los espacios de entre los dedos. Las manifestaciones van desde irritación, descamación o picor, hasta fisuras y gran deterioro de la piel infectada.

Las onicomicosis pueden ser de varios tipos y por tanto tienen distintos síntomas. Sin embargo existen algunos comunes a todas,; el cambio de color y la deformación de la uña y la separación entre la uña y el lecho. Suelen ir precedidas de pie de atleta, por lo que es importante su diagnóstico y tratamiento precoz.

¿Qué favorece el contagio?

- La humedad y el calor.
 - La humedad altera la piel (la reblandece) favoreciendo el riesgo de infección.
 - El calor favorece la sudoración y con ello el aumento la humedad.
- Las uñas tienen además otro factor de riesgo: los golpes. Un zapato demasiado estrecho predispone a onicomicosis.
- Algunos fármacos y/o tratamiento médicos disminuyen nuestras defensas y favorecen su aparición
- La pubertad y los cambio hormonales aumentan la sudoración y nos hacen más vulnerables.

¿Cómo se contagia?

Al caminar descalzos se desprenden escamas de piel. Si la persona padece tiña, estas escamas tendrán esporas y cuando otro las pise, puede infectarse. Lo mismo ocurre al compartir objetos de aseo personal, toallas y ropa.

*Recordemos que siempre tenemos hongos en la piel y si no nos la cuidamos nos pueden infectar. Las personas sanas tienen resistencia a los hongos, pero una ruptura en la capa protectora de la piel nos expone a ellos.

¿Cual es el tratamiento?

Se basa en crear un medio hostil para los hongos. Es muy importante continuar con el tratamiento hasta completar el ciclo recomendado por su especialista, aunque desaparezcan los síntomas y la piel parezca sana. De no hacerlo así, las colonias de hongos no estarán completamente erradicadas y no tardarán en volver a causar infección.

¿Cómo se previene?

Conociendo los factores de riesgo es más fácil prevenirlo.

- Usar jabón de pH neutro o ácido.
- Secado cuidadoso del pie, incluyendo dedos.
- En verano, llevar zapatos que transpiren.
- Evitar focos de infección: suelos de piscinas, duchas, moquetas... (utilizar sandalias o calzas protectoras de látex).

Utilizar calcetines de fibras naturales (algodón o lana). Las fibras sintéticas aumentan el sudor y no lo absorben, creando humedad.

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE INFECCIONES PRODUCIDAS POR HONGOS

*Si usted sufre un aumento de la sudoración u observa síntomas de infección (olor, descamación, enrojecimiento) consúltenos. Un tratamiento precoz es más efectivo.

¿Son realmente eficaces los tratamientos con láser que tanto se anuncian?

- Por el momento no disponemos de resultados de estudios científicos sólidos que respalden la eficacia del láser en el tratamiento de los hongos de las uñas.
- Dado que es un tratamiento caro y sin constatación científica que lo avale, no espere certeza de obtener el resultado deseado.
- Lo único que sabemos hasta el momento es que mejoran la apariencia de la uña, al menos de manera temporal. En algunos casos no se produce mejora de ningún tipo y es necesario combinar el tratamiento láser con el farmacológico.
- No se realice un tratamiento con láser si previamente no le han realizado un estudio de laboratorio que confirme que usted padece una infección causada por hongos.
- Asegurese de que el centro en el que se lo aplican reúne las licencias oportunas y somete sus equipos a las revisiones técnicas que garanticen que su salud no peligra.

*Si usted observa cambios de color, forma o grosor de sus uñas consúltenos. Un tratamiento precoz es más efectivo.