

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PAPILOMAS

¿Qué es un papiloma?

Los papilomas o verrugas plantares son pequeñas lesiones contagiosas de la piel. Se presenta de forma aislada o múltiple y se caracterizan por un dolor intenso a la presión, en especial al levantarse tras un periodo de reposo.

¿Cómo prevenirlo?

El virus del papiloma se encuentra en el suelo y en otras superficies.

Al caminar descalzo puede contagiarse o en el caso de estar contagiado, extenderlo.

Los lugares de contagio más frecuentes son los suelos de piscinas, playas, vestuarios, gimnasios, duchas publicas...

Para evitar el contagio es importante mantener unas normas básicas de higiene. Siempre que se duche en uno de los lugares anteriormente mencionados debe utilizar zapatillas de goma, chanclas, calcetines o calzas de látex (de venta en tiendas de deporte) y no debe compartir objetos de aseo personal.

*Si lo ha padecido alguna vez está predispuesto a contraerlo más veces, por lo que debe vigilarse el pie a menudo.

¿Cuándo se debe tratar un papiloma?

Debido a que el papiloma tiende a crecer y a extenderse con facilidad, el tratamiento debe realizarse cuando antes. Un tratamiento precoz es más eficaz y rápido. Solo si usted padece otros problemas médicos puede ser necesario posponer el tratamiento.

Si cree que tiene un papiloma...

- No intercambie zapatos, calcetines o medias .
- No se toque con los dedos aunque sienta picor, ya que puede extender el virus por las manos o por el pie.
- Utilice una toalla exclusivamente para secarse el pie afectado y no la comparta.
- Tras cada baño debe poner lejía sobre la bañera/ducha y mantenerlo al menos 30 minutos.
- Evite andar descalzo por cualquier zona hasta que le desaparezca el "papiloma"
- Debe utilizar calzar de látex en duchas/piscinas públicas

*Todas las medidas anteriormente mencionadas ayudarán a disminuir tanto el auto contagio como el contagio a familiares y a otras personas.

*En cualquier caso siga el tratamiento hasta el final aunque se le alivie el dolor ya que si no lo hace corre el riesgo de que aparezca de nuevo.

¿Cual es el tratamiento?

Existen varios tratamientos: la aplicación de medicamento sobre el papiloma, crioterapia, quemadura química, infiltración y cirugía.

Cualquiera de estos tratamientos tienen un objetivo común, y su elección depende del tipo de lesión, de la localización y del criterio del profesional (que escogerá el tratamiento que más se adapte a su caso).