

Consejos para prevenir hongos en los pies

En verano, la subida de temperaturas, la humedad y el tiempo que pasamos en piscinas comunitarias y gimnasios hacen más propensa la aparición de hongos. Desde el Servicio de Dermatología del Hospital Universitari General de Catalunya nos explican las precauciones que debemos tomar para evitarlos.

Una de las patologías que más afecta a los pies en esta época del año son los hongos. Esto se debe a que estamos más expuestos a lugares concurridos y húmedos donde solemos andar descalzos.

Algunos de los síntomas más característicos de las infecciones por hongos son picores constantes en el pie, rojeces, descamaciones en la piel, sensación de quemazón y mal olor, especialmente entre los dedos y los pliegues. En su mayoría, las infecciones por hongos son leves y se tratan con cremas de uso tópico o mediante fármacos orales en los casos más graves. No obstante, existen distintas maneras de evitar o disminuir el riesgo de contraer la infección:

- **Mantener los pies limpios y secos:** a pesar de ser verano, es común utilizar calcetines y zapatos cerrados, especialmente en el trabajo, por lo que es importante optar por un tejido transpirable en nuestro calzado y algodón u otros productos naturales para los calcetines con el fin de disminuir la sudoración. Es importante cambiarse los calcetines todos los días y mantener una buena higiene en nuestros pies.
- **Evitar compartir zapatos, calcetines o productos de higiene:** es posible que los hongos vivan en las superficies de limas, cortaúñas, calcetines o zapatos, por lo que el riesgo de infección aumenta al compartir estos productos entre diferentes personas.
- **Ventilar los zapatos:** es importante ventilar adecuadamente el calzado, especialmente tras hacer deporte, para evitar que la combinación de sudor y calor propicie la aparición de hongos.
- **Evitar caminar descalzo en sitios públicos:** las duchas o piscinas públicas, son algunos de los sitios en los que existe mayor probabilidad de infectarse, pues se trata de espacios con constante humedad por las que circulan gran cantidad de personas. Es importante utilizar chanclas en estos lugares si queremos prevenir la aparición de hongos.
- **No cubrir la infección con esmalte de uñas:** en los casos en los que la infección se produzca en la uña, no debemos taparlo con pintauñas para disimularlo y que nuestros pies luzcan mejor con las sandalias, sino que hay que tratarla. Además, si otra persona utilizara ese pintauñas podría extenderse la infección.
- **Visitar a un podólogo:** en el caso de aparición de los síntomas comentados es recomendable visitar a un especialista para corroborar que se trata de un hongo y para que nos recete un tratamiento adecuado para acabar con la infección lo antes posible.