

## Hongos en los Pies ¿Picazón, ardor, mal olor en los pies? Pudiera ser el Pie de Atleta

El pie de atleta es la infección más común causada por un hongo, que es un tipo de germen. Puede desarrollarse en las áreas de humedad entre sus dedos de los pies y algunas veces en otras partes de su pie.

El pie de atleta tiene muchos síntomas. Algunos de ellos son:

- picazón, mal olor y ardor;
- ruptura y pelado de la piel entre sus dedos de los pies o la parte inferior de sus pies;
- Ampollas que pican;
- Piel muy seca en la parte inferior o a los costados de los pies; y
- Unas de los pies que son gruesas, rotas, con un color inadecuado, o que parecen que se van a desprender de sus dedos.

### ¿Qué lo causa?

Los gérmenes del pie de atleta aman la humedad, los espacios cerrados, que se producen cuando usted usa zapatos que son demasiado apretados o hechos de goma o vinyl, apretando sus dedos de los pies y que mantiene el área cálida y con humedad.

Los zapatos plásticos, que no permiten la entrada del aire, pueden causar el pie de atleta o empeorarlo si ya lo tiene. Al igual pasa con los calcetines húmedos o calcetines hechos de poliéster o nilón que no permiten que los pies se sequen.

### ¿Quién lo padece? ¿Cómo se disemina?

Las personas que padecen de diabetes están en el grupo de alto riesgo de padecer de pie de atleta. Igualmente, si ya usted lo ha tenido antes, tiene muchas posibilidades de tenerlo nuevamente, por eso es importante evitar infectarse en primer lugar, para no hablar de volverlo a padecer. Los hombres son más propensos a padecerlo que las mujeres.

El pie de atleta es una enfermedad que se pega, lo que quiere decir que se puede diseminar de persona a persona, de un objeto a una persona o de un animal a una persona.

Usted puede padecer de pie de atleta si toca el pie de una persona infectada o simplemente al tocar algo que una persona infectada ha tocado. Por ejemplo, usted puede padecer de pie de atleta si usted va a un gimnasio o si nada en una piscina pública y luego usa la ducha de los baños sin usar zapatos a chanquetas. Eso ocurre porque la persona con pie de atleta puede dejar los gérmenes en cosas como las alfombrillas del baño, alfombras e incluso sábanas y ropa que no han sido lavadas desde que ellos la usaron.

### No lo ignore

Si usted no se trata el hongo del pie de atleta inmediatamente, eso puede conllevar a problemas mayores porque realmente puede matar las bacterias buenas de su pie que normalmente lucharían contra el.

Esto puede causar ruptura de los tejidos, hasta el punto donde su piel se verá empapada y claramente húmeda – como si usted hubiera estado en el agua por un largo tiempo- o con áreas dolorosas y maltratadas entre sus dedos de los pies.

Igualmente, después de tener el pie de atleta, las proteínas en su cuerpo pueden entrar en su torrente sanguíneo, conllevando a una reacción alérgica

que puede causar ampollas en sus dedos de las manos y de los pies, o en las manos.

### Posibilidades de varios tratamientos

Muchos medicamentos sin receta médica, como las cremas anti-hongos, los sprays, polvos, y ungüentos, pueden curar el pie de atleta, pero si no lo hicieran, consulte a su proveedor de salud enseguida.

Si usted padece de diabetes, usted debe ver al proveedor inmediatamente después de notar enrojecimiento y picazón, ardor o mal olor en los pies.

Antes de usar los medicamentos sin receta medica, lave y seque el área afectada, y luego aplique una capa ligera del agente tópico como es el clotrimazole (Lotrimin AF, Mycelex), miconazole (Micatin), terbinafina (Lamisil AT) o tolnaftato (Tinactin). Haga eso una o dos veces al día por al menos 2 semanas o de acuerdo a las instrucciones en el medicamento. Puede tomar 45 días o más el curar el pie de atleta.

Otra forma de curar el pie de atleta es introduciendo sus pies en un recipiente lleno con cerca de un 75 por ciento de alcohol para frotar y 25 por ciento de agua. Algunas personas han tenido éxito introduciendo sus pies en una mezcla de peróxido de hidrógeno y vinagre, así como otros que prefieren usar sulfato de magnesio y agua tibia. También puede ayudar el aplicarle a sus pies aceite del árbol de té, extracto líquido de cebolla o ajoeno, que se encuentra en el ajo. Y hay otros que han tenido éxito roncheándose ácido bórico o soda de hornear en sus medias; o frotándose sus pies con una pasta hecha de soda de hornear y agua.

Si ninguno de esos tratamientos funciona, sin embargo, usted puede necesitar una receta médica, por tanto vea a su proveedor de salud sin demora.

### Una onza de prevención...

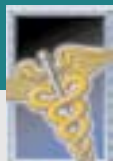
Algunas formas de prevenir el pie de atleta en primer lugar incluyen:

- Manteniendo sus pies secos, usando zapatos que permiten la ventilación del pie, como los hechos de cuero o lona;
- Secando bien sus pies; usted puede incluso usar un secador de pelo para secar entre sus dedos;
- Usando calcetines de algodón o lana, o calcetines que mantienen la humedad alejada de sus pies;
- Cambiándose los zapatos y calcetines de forma regular; si usted suda mucho, cambie sus calcetines dos veces al día.
- Usando diferentes tipos de zapatos cuando sea posible para dar tiempo a que sus pies se sequen;
- Nunca use los zapatos de otra persona;
- Usando sandalias a prueba de agua o zapatos de baño en lugares públicos como duchas, piscinas, centros de entrenamiento; y
- Usando polvo anti- hongos todos los días.

### Fuentes

WebMD: ([www.webmd.com](http://www.webmd.com))  
MayoClinic: ([www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com))  
Wikipedia: ([en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org))

Compilado por Gail O. Guterl, editor de *ADVANCE*



## Notas

---



---



---