

## Cómo evitar la aparición de hongos en las uñas de los pies

» Existen varias causas de esta afección que puede causar molestia, mal olor y hasta dolor para caminar. Los tratamientos e indicaciones para eliminarlos.

**Y**a sea por sentir dolor, incomodidad al caminar, callosidad o mal olor, el padecimiento de tener hongos en las uñas puede ser más común de lo que se piensa y afecta a muchas personas.

Esta afección tiene diferentes niveles de gravedad, que van desde una leve incomodidad, que no genera molestias hasta el doloroso, que requiere medidas de cuidado personal y una cura especializada, de acuerdo con las recomendaciones de Mayo Clinic.

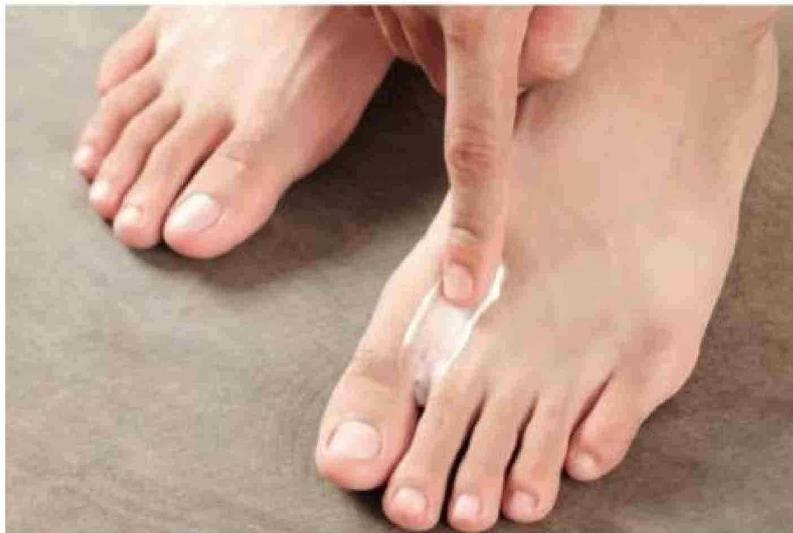
"Los hongos en las uñas son una infección común de la uña. Comienza como una mancha blanca o amarilla amarillada debajo de la punta de una uña, de un dedo de la mano o del pie. A medida que la infección micótica se hace más profunda, la uña puede presentar decoloración, engrosamiento y deterioro en el borde. Los hongos en las uñas pueden afectar a muchas uñas", sostiene desde la prestigiosa entidad médica.

Y agregan que, si la enfermedad es leve y no molesta, es posible que no se necesite tratamiento, ya que se irá sola. Si el hongo es doloroso y ya provocó engrosamiento en las uñas, hay medidas de cuidado personal y medicamentos que pueden ayudar. No obstante, incluso si el tratamiento es exitoso, los hongos en las uñas generalmente regresan.

Esta infección producida por el hongo se llama onicomicosis, la cual no suele presentar síntomas como dolores o molestias al contaminar las uñas de pies o manos, sino que se observan los cambios en la coloración y grosor de las mismas. Y cuando el hongo deja de estar en la uña e infecta las áreas que están entre los dedos de los pies, y la piel de estos se llama pie de atleta (tiña pedis).

Desde Mayo Clinic explican los expertos que los hongos en las uñas son causados por varios organismos fúngicos. El más común es un tipo llamado "dermatofito". Las levaduras, las bacterias y los mohos también pueden causar infecciones en las uñas. La decoloración que provoca una infección bacteriana suele ser verde o negra.

La infección por hongos en los pies (pie de atleta) se puede propagar a las uñas, y una infección por hongos en las uñas se puede propagar a los pies. También puedes contraer la infección por el contacto con espacios en los que pueden proliferar los hongos, como al caminar sobre las baldosas del suelo de la ducha de un gimnasio o al ponerte zapatos



oscuros, sudorosos y húmedos.

### ¿Por qué tengo hongos en las uñas de los pies?

Los factores que pueden aumentar el riesgo de contraer hongos en las uñas son la edad avanzada, tener una pequeña lesión en la piel o las uñas, así como una afección en la piel que afecte a las uñas, como psoriasis, y padecer diabetes, problemas con el flujo sanguíneo o un sistema inmunitario debilitado.

También el usar calzado que provoque un exceso de sudoración en los pies, haber padecido pie de atleta en el pasado y caminar descalzo en lugares públicos húmedos, como piscinas, gimnasios o vestuarios.

La infección por hongos en los pies se puede propagar a las

uñas y una infección por hongos en las uñas se puede propagar a los pies. También se puede contraer la infección por el contacto con espacios en los que pueden proliferar los hongos.

### Las cremas también son un buen tratamiento indicado

Cómo evitar la aparición de los hongos en las uñas de los pies Existen varios hábitos saludables que pueden ayudar a prevenir hongos en las uñas, reinfecciones y hasta pie de atleta, que a la larga pueden producir hongos en las uñas, tales como.

Lávate las manos y los pies regularmente.

Lávate las manos después de tocar una uña infectada.

Sécate bien las uñas e hidrátalas.

Aplicá un talco antimicótico para pies.

Considera la aplicación de un endurecedor de uñas, que puede ayudar a fortalecer las uñas y las cutículas.

Córtate las uñas en forma recta, suaviza los bordes con una lima y afina las áreas gruesas.

Desinfecta el cortaúñas después de cada uso. Si te dejas crecer mucho las uñas, habrá más espacio para que los hongos se desarrollen.

Usa medias absorbentes o cámbiate las medias a lo largo del día, elige calzado de materiales que permitan la circulación de aire.

Desecha el calzado viejo o trátalo con desinfectantes o talcos antimicóticos, usa calzado en las áreas de piscina y en los

vestidores.

Elige un salón de uñas en el que usen instrumentos de manicura esterilizados para cada cliente, o bien, desinfecta los instrumentos que usas para hacerte la pedicura en casa.

No uses esmalte de uñas, ni uñas postizas, y si tienes pie de atleta, trátalo con un producto antimicótico.

Cuál es el tratamiento para los hongos en las uñas de los pies

Los expertos afirman que no siempre es necesario recibir tratamiento para los hongos en las uñas de los pies. A veces, la infección desaparece con el cuidado personal y productos de venta libre.

Y que el tratamiento va a variar de acuerdo con la gravedad de la afección y el tipo de hongo que la cause. Los resultados de este pueden tardar meses en verse y, aunque la infección de la uña mejore, es común que reaparezca.

La principal opción para combatir los hongos en los pies son los medicamentos antimicóticos, ya sea vía oral, mediante una crema o esmalte. Los que son suministrados oralmente con frecuencia son la primera opción, ya que contribuyen a que crezca una nueva uña sin infección, que reemplaza lentamente la parte infectada.

Este medicamento puede provocar efectos secundarios como sarpullido y daño hepático o bien pueden interferir con otros medicamentos de venta con receta médica.

En tanto, el esmalte de uñas antimicótico se usa para pintar las uñas infectadas y la piel que las rodea una vez por día. Tras siete días, retiras las capas superpuestas con alcohol y vuelves a aplicar de nuevo. Es posible que se deba usar este tipo de esmalte de uñas todos los días durante casi un año.

Uno de los tratamientos más comunes es la crema antimicótica, que se debe frotar las uñas infectadas después de remojarlas. Estas cremas pueden funcionar mejor si primero se liman las uñas para reducir su grosor. Este tratamiento pueden causar efectos secundarios como sarpullido.

Si lo anterior no funcionan, existe la posibilidad de sugerir la extracción temporal de la uña para que el medicamento antimicótico se pueda aplicar directamente en la infección debajo de la uña. Mientras que, en casos menos comunes, el paciente se somete a una cirugía para extirpar permanentemente la uña infectada y su raíz.