

# PIE DE ATLETA

POR M<sup>a</sup> PAZ PELLÚS GARCÍA

## ¿QUÉ ES?

Se trata de una infección por el hongo *Trichophyton Microsporum* o *Epidermophyton* en los pies, que afecta en mayor medida a hombres y adolescentes. Afecta a los espacios interdigitales, la planta y los laterales del pie.

Se caracteriza por causar enrojecimiento de la zona afectada que viene acompañado de quemazón, picor continuo y descamación. También suele producir olor fuerte en los pies. Gran parte de los pacientes afectados por estos hongos desarrollan también oncomicosis (hongos en las uñas), ya que la infección puede diseminarse fácilmente si no se trata.

## ¿CÓMO SE PRODUCE?

El pie de atleta se transmite por **contacto directo**. Es muy común en las piscinas, vestuarios o duchas públicas, ya que la humedad que hay en este tipo de ambientes favorece su proliferación. Caminar por estos espacios sin calzado contribuye al contagio de este hongo. También puede contribuir su contagio el uso compartido de toallas o artículos de higiene personal.

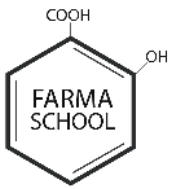
Los hongos pueden aparecer por exceso de sudoración de los pies, o por no secarlos minuciosamente tras del baño y mantener las **condiciones húmedas**. Las personas deportistas tienen más riesgo, por tanto, de padecer esta afección, como consecuencia del aumento de sudoración por la práctica de deporte.

## ¿TIENE CURA?

Después del diagnóstico por un profesional, el tratamiento consiste en aplicar antifúngicos por vía tópica para aliviar los síntomas de quemazón y reducir la infección. En los casos más severos puede requerir la toma de medicamentos antifúngicos por vía oral para acabar con la presencia del hongo causante.

## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

- Utilizar calzado apropiado en áreas de piscinas, vestuarios y duchas públicas.
- Utilizar calzado abierto en los meses de verano.
- Secarse bien los pies después del aseo, incidiendo en las regiones interdigitales.
- No mantener los pies húmedos durante periodos prolongados de tiempo.
- Utilizar polvos o sprays desodorantes que ayuden a controlar la sudoración excesiva.



## PIE DE ATLETA

POR M<sup>a</sup> PAZ PELLÚS GARCÍA

### ¿QUÉ FACTORES LA EMPEORAN?

La humedad presente en nuestros pies hace que junto con el ambiente cálido de nuestra temperatura corporal y la oscuridad de dentro del zapato, el hongo causante crezca favorablemente.

Si sufrimos un exceso de transpiración en los pies, será conveniente utilizar productos adecuados que nos ayuden a disminuirla o a absorber el sudor, para evitar que se desarrollen los hongos.

PRODUCTO SOLICITADO	VENTA CRUZADA	EXPLICACIÓN
Desodorante para pies	Plantillas anti-olor	Las plantillas ayudarán a absorber el exceso de sudoración y a neutralizar el mal olor característico.
Producto para hongos de las uñas	Lima para uñas	La infección por hongos produce engrosamiento en las uñas afectadas. Si limamos y después aplicamos el producto aumentará su penetración.
Polvos absorbentes para pies	Jabones antisépticos	Nos ayudarán a mantener los pies limpios y a controlar la población de organismos patógenos.