
Hongos en los pies, ¿qué son y qué podemos hacer?

¿Qué son los hongos en los pies y qué tipos hay?

El **pie de atleta** es una infección por hongos de los espacios entre los dedos de la planta del pie. También se llama *tiña podal* o *tinea pedis*. Suele aparecer entre el 4º y el 5º dedo. Sobre todo en adolescentes. Rara en niños pequeños.

La **tiña de las uñas** (*tiña ungueal* u [onicomicosis](#)) puede estar en una o más uñas de manos o pies. Puede pasar en los adolescentes. Rara en niños pequeños. Primero suele haber infección por hongos en los pies. Es más frecuente en las uñas de los pies que en las de las manos.

La **paroniquia** es una forma especial de hongos en las uñas. Primero el pliegue alrededor de la uña se va hinchado. Se pone rojo y duele. Puede salir pus. Luego pasa al resto de la uña.

¿Por qué se producen?

Estas infecciones las causan hongos similares al moho. Viven en el tejido muerto de la piel, el pelo y las uñas. Crecen en ambiente húmedo y cálido. Hay factores que predisponen: el calzado cerrado, las duchas y piscinas.

En cuanto a los hongos de las uñas, son también factores de riesgo: tener lesiones leves [en las uñas](#) o tener alguna deformidad o enfermedad en las uñas.

¿Qué síntomas presentan?

En el *pie de atleta* hay enrojecimiento, picor, sensación de quemazón, grietas o descamación entre los dedos de los pies. Ampollitas o pequeñas escamas en la planta del pie. Y mal olor. También puede haber hongos en otras partes del cuerpo.

En el caso de las uñas, éstas pueden ser frágiles, decoloradas, blanquecinas o amarillentas, engrosadas, levantadas y rotas.

Es fácil el diagnóstico. Se hace a simple vista. A veces puede ser necesario raspar en la lesión. Para saber si hay hongos o hacer un cultivo.

¿Cómo se puede tratar?

El tratamiento se basa en la buena higiene del pie. Lavar bien con agua y jabón., Mejor dos veces al día y secar bien. También se debe cambiar frecuentemente de calcetines o calzado. Así está más seco el pie.

Si lo necesita el pediatra pondrá el tratamiento. Es una medicina para los hongos: [antifúngico o antimicótico](#). Será en forma de polvos o [cremas](#) si afecta a la piel. Será por por la boca si la infección es muy extensa o afecta a las uñas. Si la medicina se toma en jarabe o en pastillas hay que hacerlo con las comidas. Así se absorbe mejor.

El tratamiento de los hongos en las uñas es largo. En el caso de las uñas de los pies llega a los dos o tres meses. Mejor seguir con la medicación hasta una o dos semanas después que desaparezca la infección. Así no vuelve a salir.

Las infecciones de las uñas son difíciles de tratar. Los medicamentos pueden quitar el hongo en la mitad de las veces. Es fácil que vuelva a aparecer. Por eso el médico puede decidir que lo mejor es quitar la uña.

¿Cuándo debo consultar con el pediatra?

Siempre que se sospeche una infección por hongos: se ve rojo o hay picor en la piel. También si se tiene un área del pie enrojecida que no se quita en dos semanas con la higiene normal.

¿Se pueden prevenir?

Las principales fuentes de contagio son otras personas. Los hongos son muy contagiosos y se transmiten fácilmente. También se puede contraer a través del contacto con animales: perros, gatos o conejos.

Lo mejor para prevenir es:

- Llevar una buena higiene. Ducha después de practicar deporte. Intentar tener los pies limpios y secos. Sobre todo entre los dedos. Secar bien después.
- Usar chanclas en vestuarios, duchas públicas y piscinas.
- Cambiar los calcetines con frecuencia. Al menos una vez al día.
- [Lavar las manos](#) a menudo. Sobre todo después de tocar animales.
- Usar talcos para los hongos o de secado. Para prevenir el pie de atleta si ya le ha pasado antes o está en áreas donde el hongo es común.
- Usar zapatos bien ventilados. Mejor que estén hechos de materiales naturales como el cuero. Sobre todo en verano. Se pueden alternar zapatos distintos cada día. Así se quedan secos por completo. No usar los zapatos con revestimiento de plástico.
- No compartir los utensilios para cortar las uñas de las manos y de los pies.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Hongos en los pies, ¿qué son y qué podemos hacer?

Matilde Zornoza Moreno. Pediatra.



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 3-09-2012

Última fecha de actualización: 16-02-2017

Autor/es:

- [Matilde Zornoza Moreno](#). Pediatra. Consultorio de Los Garres. Los Garres (Murcia)

