

El pie de atleta es una infección de los pies, acompañada de hongos tipo moho llamados DERMATOFITOS; también se llama tiña podal o dermatofitosis del pie.

Los hongos que causan el pie de atleta y otras infecciones similares viven en los tejidos muertos del pelo, de las uñas y de las capas externas de la piel.

Este tipo de infección es contagiosa y se puede transmitir por contacto directo o por compartir cosas como toallas o zapatos y por pisar descalzos sitios comunes como suelos de piscinas, baños, moquetas y lugares como colegios, gimnasios, hoteles, casas de los propios afectados...

La infección no suele ser grave, pero si no se toman medidas puede llevar a la persona a la imposibilidad de caminar. Estos hongos son dermatofitos y se nutren de la queratina de la piel, por lo que tienen "comida" en abundancia y junto con la humedad hace que sea fácil su multiplicación.

Es en verano cuando aumenta más la incidencia de esta infección. La posibilidad de infección incrementa en presencia de una higiene deficiente, de calzado cerrado, de humedad prolongada en la piel y de heridas en las uñas o en la piel. Las personas con una sudoración excesiva de los pies, normalmente asociada a mal olor, son más propensas a sufrir este tipo de infección.

## SÍNTOMAS:

Al principio aparece una pequeña descamación, generalmente entre los dedos, de color blanquecino que pica, escuece y duele un poco. Con el tiempo la lesión va aumentando de tamaño provocando enrojecimiento y picor en la zona, con aparición de ampollas y grietas dolorosas entre los dedos pudiéndose ampliar hasta la planta del pie en casos más graves. Cuando afecta a otras áreas del pie puede confundirse con dermatitis alérgica, pero el eccema o dermatitis no suele afectar al espacio interdigital a diferencia del pie de atleta. Si las uñas de los pies están afectadas es necesario acudir al médico porque puede necesitar un tratamiento antifúngico por vía oral.

## TRATAMIENTO:

En los casos leves debe acudir a la farmacia o al médico para los casos más graves quién decidirá la terapia más adecuada. Los pacientes diabéticos deben acudir al médico ya que son más propensos a afecciones secundarias y las heridas tardan más en cicatrizar.

Normalmente, el tratamiento se basará en la utilización de antifúngicos de uso tópico.

En el caso de una sudoración excesiva de los pies se aconsejará también el uso de antitranspirantes, para evitar la humedad.

## CONSEJOS PARA EVITAR EL PIE DE ATLETA:

- Higiene personal diaria y profunda de los pies.
- Lavar con jabón y secar los pies perfectamente, incidiendo sobre todo entre los dedos, y prevenir en lo posible la sudoración excesiva.
- No usar calzado demasiado cerrado, que sea preferiblemente de material natural que permita la transpiración.
- Usar chanclas en los sitios donde posiblemente se encuentren hongos como piscinas, baños públicos, playa, gimnasios...
- No compartir toallas y lavarlas con agua caliente.
- Cambiar los calcetines y/o zapatos a diario o tantas veces como sea necesario para evitar la excesiva humedad que favorece la proliferación de los hongos.
- Utilización de antifúngicos en forma de polvo, para su aplicación directa tanto en los pies como en calcetines o en zapatos.

Finalmente hay que decir que es una infección con alto número de recaídas. En la farmacia se dispone de un gran número de productos antifúngicos que son eficaces. Es importante recordar que NO se debe abandonar el tratamiento antes de su finalización y así evitar las posibles recaídas.

**ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO. SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.**