



## “Tenemos que acortar el tratamiento, ya que los fármacos antifúngicos provocan a la larga daño hepático”



En verano, nuestros pies se liberan del frío, las botas y los calcetines, y caminan descalzos por las playas, las piscinas o los gimnasios. En esos escenarios, la humedad y el sudor hacen su aparición, favoreciendo las infecciones “pie de atleta” y micosis ungueal. José Luis Lázaro Martínez, director clínico y jefe de la Unidad de Pie Diabético de la Clínica Universitaria de Podología de la Universidad Complutense de Madrid, explica cómo se contraen estos hongos y quiénes son más propensos a ellos, así como reivindica un tratamiento menos invasivo y más corto para evitar efectos secundarios como el daño hepático.



La humedad de la piscina favorece la infección fúngica. / [Plasticinaa](#).

### **MARÍA MILÁN | Son unos de los enemigos clásicos del verano: los hongos en los pies. ¿En qué consiste esta infección?**

La micosis o infección fúngica está provocada por microorganismos de la familia de los hongos. Estas infecciones afectan fundamentalmente a la piel y uñas del pie, conociéndose como “*pie de atleta*” y micosis ungueal, respectivamente. Cuando la infección afecta a la piel, normalmente produce descamación, eritema (enrojecimiento), picores e incluso puede llegar a causar lesiones cutáneas superficiales como excoriaciones o grietas. Se localiza fundamentalmente en las zonas entre los dedos y en la planta del pie.

## ¿Y si afecta a las uñas?

En ese caso, su manifestación es distinta, provocando un engrosamiento de la lámina ungueal, cambiando la uña de color y haciéndola más quebradiza. Normalmente, salvo en los casos más graves, no suele provocar síntomas excepto en los casos en los que la uña se engrosa en exceso y provoca roces con la puntera del zapato. Suele afectar a la uña del dedo gordo, que suele ser la primera en contagiarse, pero con el paso del tiempo todas las uñas pueden verse infectadas.

## ¿Cómo se contrae?

Normalmente, los hongos se suelen contraer en sitios húmedos como piscinas, saunas, gimnasios, en todos aquellos espacios donde la gente anda descalza. Sin embargo, muchos contagios se producen por hongos saprófitos que se localizan en nuestra piel cuando se favorecen ciertas condiciones de humedad y temperatura, por ejemplo, personas que sufren de sudoración excesiva. En el caso de la infección de las uñas, suele haber un traumatismo previo o un despegamiento de la lámina ungueal, que facilita que el hongo se aloje debajo de la uña y posteriormente la infecte.



Profesionales de la Clínica Universitaria de Podología. / [Clínica UCM.](#)

## ¿Qué sectores de la población tienen que estar más prevenidos ante esta infección?

Las personas jóvenes y los niños son más propensos a padecer de estas infecciones por el incremento de la sudoración. Los deportistas, y especialmente aquellos que tienen tendencia a padecer de hematomas en las uñas por el impacto del calzado deportivo como corredores o futbolistas, son personas con tendencias a padecer infecciones en las uñas. A su vez la práctica del deporte incrementa la sudoración en el pie, de ahí el nombre de "*pie de atleta*", al haberse detectado frecuentemente en personas que practican deporte. Los nadadores, monitores de natación o socorristas son propensos por el exceso de humedad en los pies. Profesiones como jardineros, bomberos, pescaderos y todas aquellas donde se acumule humedad en el calzado de trabajo. Las personas que sufren de diabetes, son otra población de riesgo.

## ¿Qué tratamiento se suele aplicar?



El tratamiento consiste en la administración de fármacos antifúngicos que suelen aplicarse localmente o en ocasiones se administran vía oral. El de la micosis ungueal suele combinar los dos, usándose lacas ungueales y en ocasiones, cuando la superficie de afectación ungueal supera el 40%, se recomienda el uso de fármacos vía oral. En los últimos años se está utilizando la terapia láser para el tratamiento de las infecciones de las uñas, ya que evita la administración de fármacos y acorta los tiempos de tratamiento.

### **¿Qué retos se os plantea a los profesionales en este campo?**

El principal reto es, por un lado, el diagnóstico precoz, sobre todo en las infecciones que afectan a las uñas del pie, ya que si se trata en estadios iniciales el tratamiento es más eficaz. Por otro lado, acortar los tiempos de tratamiento, ya que la toma de fármacos antifúngicos provoca a la larga daño hepático y ciertos pacientes o no pueden tomar la medicación o deben interrumpir el tratamiento. Esto es especialmente importante en el tratamiento de las infecciones ungueales cuyos tratamientos pueden durar entre 3 y 6 meses dependiendo del grado de afectación de la placa ungueal.

### **¿Qué medidas aconsejaría para su prevención?**

La mejor prevención es evitar andar descalzo en sitios públicos con humedad, controlar la sudoración del pie con el uso de antritranspirantes y usar calzados y calcetines transpirables. Es importante también secarse muy bien el pie después del baño, especialmente entre los dedos para evitar la maceración de la piel en esta zona. En el caso de las infecciones en las uñas, ante cualquier pequeños traumatismo o levantamiento de la placa ungueal es recomendable acudir al podólogo para su limpieza y seguimiento, con objeto de evitar la acumulación de residuos debajo de la uña. Esta circunstancia es frecuente en deportistas, por el impacto de la puntera del calzado con los dedos, por lo que se recomienda llevar siempre un zapato más largo que permita al pie un pequeño desplazamiento sin impactar con las uñas.

com plu ten se