

EL “PIE DE ATLETA” Documento informativo

¿Qué es?

El “pie de atleta” es una de las infecciones de la piel más frecuentes. Es producida por hongos. Resulta más habitual en adolescentes y adultos, mientras que los niños pequeños no suelen sufrirlo. Se contrae por contagio, por eso conviene cuidar la higiene y hábitos personales.

¿Qué síntomas presenta?

El “pie de atleta” afecta a los pliegues que hay entre los dedos de los pies, las plantas y, en ocasiones, el dorso del pie o, incluso, las uñas. Pueden verse grietas en los pliegues y suele notarse un intenso olor “a pies”.



¿Cómo se transmite?

El contagio se produce por contacto directo con escamas de piel que contienen esporas o por los hongos presentes en el suelo húmedo de duchas y piscinas públicas, en toallas, en la moqueta, o al compartir calcetines o zapatos con otras personas.

Dedos del pie afectados por hongos

¿Qué hacer si aparecen molestias por hongos?

Ante la sospecha de contagio conviene consultar al médico, que indicará el tratamiento a seguir. Es muy importante que las personas diabéticas que sospechen haber contraído una infección por hongos en los pies vayan a consulta. El tratamiento suele ser largo, y algunos casos son difíciles de curar por completo.

¿Cómo prevenir el “pie de atleta”?

Es importante seguir un conjunto de medidas higiénicas:

- ✓ Higiene diaria y profunda de los pies
- ✓ Evitar la humedad en la piel y secarse bien después de la ducha
- ✓ Utilizar toallas secas y no compartirlas con otras personas
- ✓ No utilizar calcetines ni calzado de otras personas
- ✓ Cambiar de zapatos y calcetines tantas veces como sea necesario
- ✓ Utilizar chanclas o calzado de baño en los vestuarios, duchas o piscinas
- ✓ Si los pies sudan mucho, utilizar calzado transpirable y calcetines de algodón