El pie, a salvo de hongos

El pie de atleta puede crear complicaciones, por lo que deberemos ser muy cuidadosos para evitar el contagio. En verano, hay más riesgo de contraer hongos. Para evitarlo, debemos llevar un calzado transpirable, ir con zapatillas de agua a la piscina, evitar compartir toalla y secarnos bien los pies.

Ahora que se acerca el buen tiempo, hay que ir con mucho ojo con las infecciones que pueden perjudicar a los pies. En esos meses del año en que el sol se pone más tarde y apetece echarse un chapuzón, los hongos acechan en piscinas, playas, gimnasios y apartamentos de verano. Muchas veces vamos descalzos y es muy fácil contagiarse. La infección por hongos en los pies, que también se conoce como *pie de atleta*, puede crear grietas, ampollas y escamas en el área afectada, así que es una complicación clara para ciertos pacientes con diabetes. En casos de una deficiente circulación de la sangre en las extremidades, los hongos son una mala noticia, por lo que hay que eliminar la infección y tomar todas las precauciones necesarias para no contagiarse.

Un 25% de la población tiene hongos. Las causas: el tipo de calzado y el clima. En verano es una amenaza más fuerte, porque los pies sudan más y acudimos a espacios donde la gente tiende a ir descalza.

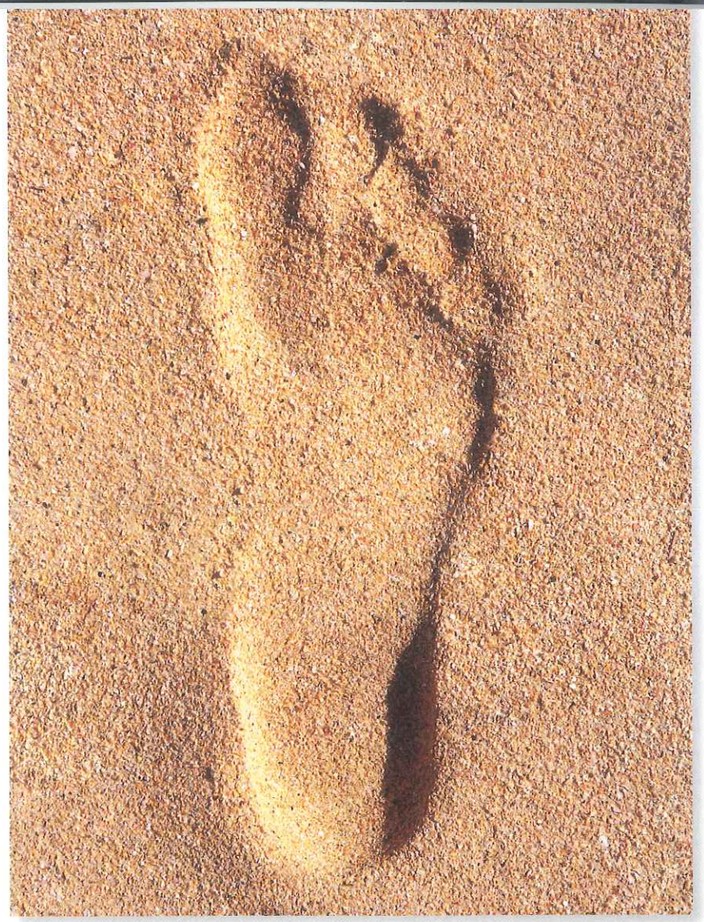
La infección por hongos suele presentarse en los espacios que hay entre los dedos, aunque puede afectar también la planta del pie o la superficie de la pierna. Consiste en áreas de enrojecimiento, con pequeños puntos de pérdida de piel, descamación y mucha comezón. Pueden surgir ampollas y fisuras o grietas. En general, estas infecciones responden al tratamiento con medicamentos contra los hongos, que se aplican de forma local.

Se aconseja aplicar un antimicótico tópico en crema o pomada durante la noche, y el mismo producto en polvo durante el día. Si se suda en exceso, podemos lavar los pies con jabón ácido. El tratamiento debería durar unas tres semanas.

Las uñas

Con frecuencia, los hongos perjudican a las uñas de los pies, dándoles un aspecto distorsionado y quebradizo (onicomicosis). En tales casos, es necesario el tratamiento con antimicóticos locales o, si estos no funcionan, sistémicos.

Pero lo fundamental es prevenir. Las personas con diabetes ya son conscientes de lo importante que es llevar un calzado cómodo y que transpire, porque esa es una de las recomendaciones básicas para prevenir el pie diabético. Los calcetines y las medias deben ser lo más frescos posibles (algodón, lino). Tras el baño, debemos secarnos los pies a conciencia. Nunca deberemos compartir la toalla con nadie, ya que es una de las principales causas de contagio. Asimismo, tenemos que calzar zapatillas de agua siempre que vayamos a piscinas y baños públicos. Si el pie suda en exceso, deberemos usar un jabón ácido y combatir la hiperhidrosis con un antitranspirante. ●



La infección puede crear grietas y ampollas. Se manifiesta con áreas enrojecidas, descamaciones y picores

Recomendaciones

Usa calzado que transpire.
Usa calzado de agua en la piscina.
Sécate los pies a conciencia.
No compartas la toalla.
Usa jabón ácido si el pie te suda mucho. ●

LAS BACTERIAS

Otro tipo de infecciones que afectan al pie diabético es la ocasionada por bacterias. Estas infecciones son las más graves, y en una alta proporción de casos conducen a amputaciones más o menos extensas. Son focos de infección frecuente las áreas de mayor apoyo o presión, como el talón o la parte delantera de la planta del pie, el extremo de los dedos y los puntos en donde las uñas se encarnan. ●