

¿QUÉ ES EL PIE DE ATLETA?

El pie de atleta es una infección causada por un hongo, que afecta la piel de los pies.

Aunque no se trata de una enfermedad grave hay que actuar con rapidez y eficacia para evitar que se extienda a otras zonas y que aumenten las molestias que provoca esta infección.

¿DÓNDE CÓMO SE PUEDE CONTAGIAR?

Los hongos se encuentran principalmente en los ambientes húmedos y cálidos (piscinas, saunas, duchas, gimnasios, vestuarios, etc.). Cualquier persona, al caminar descalza, pierde constantemente escamas finísimas de piel que se reparten por el suelo. En personas infectadas, estas escamas contienen esporas de hongos que pueden infectar a otras personas al entrar en contacto con la piel.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Sus síntomas más habituales son:

- Enrojecimiento
- Picor
- Sensación de quemazón
- Grietas o descamación de la piel entre los dedos de los pies
- Ampollitas o pequeñas escamas en la planta de los pies. Cuando se rompen la ampollas, pequeñas zonas de piel quedan expuestas, causando dolor e hinchazón.



SI OBSERVA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CONSULTE CON SU MÉDICO O FARMACÉUTICO.

El pie de atleta puede extenderse a las plantas de los pies y a las uñas.

¿CÓMO PUEDE TRATARSE?

- Lavar los pies cada día y secarlos cuidadosamente, sobre todo entre los dedos.
- Después aplicar una crema de tratamiento 2 o 3 veces al día y continuar aplicándola de 2 o 3 semanas después de la desaparición de los síntomas.

SU MÉDICO O FARMACÉUTICO PODRÁ RECOMENDARLE UN TRATAMIENTO ADECUADO

SI MEJORA CON EL TRATAMIENTO, ¿PUEDO ABANDONARLO?

En el caso que se produzca una mejoría de los síntomas a los pocos días de aplicar el tratamiento, es conveniente no interrumpirlo, ya que existe una elevada posibilidad de recaer.

¿CÓMO PUEDE PREVENIRSE?

- **Lavar los pies cada día** con agua templada y jabón neutro. Después **secar bien los pies**, especialmente entre los dedos.
- **No dejar los pies en agua caliente** más de 10 minutos.
- **Utilizar calcetines de algodón, lana o hilo** para que los pies tengan el abrigo adecuado y permitan la transpiración. Cámbielos frecuentemente si transpira mucho.
- **Evitar las rozaduras** causadas por zapatos que no se ajusten adecuadamente.
- **Llevar zapatos transpirables** de piel o materiales naturales.
- **Utilizar zapatillas** en gimnasios, piscinas, vestuarios y duchas.
- Si usted o algún miembro de su familia tiene pie de atleta, **evite caminar descalzo por alfombras y moquetas**.
- Para evitar que aparezca el pie de atleta otra vez es aconsejable espolvorear calcetines y zapatos con **polvos especiales para hongos**.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Higiene diaria dentro y fuera de casa

- **Cambiar las toallas** frecuentemente y lavarlas con agua caliente.
- En las piscinas, **utilizar chanclas** entre el vestuario y el agua.
- **Evitar andar descalzo** en zonas públicas, alfombras y moquetas.
- **No compartir toallas** ni zapatos.
- **Usar sandalias** en las duchas públicas.

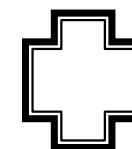
Calzado y pies

- **Reducir la sudoración** del pie con polvos o productos especiales.
- **Cambiar de calcetines** diariamente.
- **Llevar calzado ligero** y ventilado.

CONSULTE A SU MÉDICO SI...

La infección por hongos no mejora en dos semanas o aparecen durezas, heridas o cambios en el aspecto de los pies.

PIE DE ATLETA



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
www.farmaciazarzuelo.com

