

# Pie de atleta

## la infección del verano

El periodo estival ofrece las condiciones propicias para desarrollar una de las infecciones por hongos más frecuentes: el pie de atleta o Tiña Pedis.

Es esta una infección de los pies producida por unos hongos llamados dermatofitos, que parasitan nuestros pies, especialmente los espacios entre los dedos, sobre todo el que se encuentra entre el cuarto y quinto dedos.

El aspecto que presenta la piel es de estar macerada, blanquecina, escamosa y con tendencia a despegarse. La lesión se caracteriza por fuertes picores y puede extenderse hasta la planta del pie e, incluso, las uñas.

El calor, la humedad y el roce son los tres factores desencadenantes más comunes de la tiña pedis. Por ello, es en verano cuando más casos de pie de atleta se tratan en las consultas de dermatología (el 78'5% de los pacientes con pie de atleta acude a la consulta del dermatólogo en el periodo estival). Los gimnasios, los vestuarios, las piscinas y otras zonas de aguas colectivas constituyen el principal foco de contagio de este tipo de hongos.

Si bien es una infección por hongos cada vez más frecuente en nuestro país (algunos estudios han determinado que el 70% de la población padecerá, en algún momento de su vida, una tiña pedis), los términos tiña pedis y pie de atleta son sólo conocidos por quienes han padecido o conocen a alguien que la sufre. De hecho, es habitual oír hablar de hongos en los pies, lo que tiende a minimizar la importancia de esta patología que, por otro lado, no se vive como una enfermedad.

### ¿Cómo se contagia?

Generalmente, la infección se adquiere de forma indirecta a través de objetos de uso personal contaminados como toallas, zapatos o calcetines, y a partir de lugares de uso público contaminados como piscinas, duchas públicas o vestuarios, motivo por el cual afecta con frecuencia a gente joven, sobre todo a deportistas (de ahí su nombre).



Autora: **DRA. CARMEN ORTEGA.**  
Coordinadora del Servicio de Dermatología.  
Hospital de La Ribera.

**Los síntomas más frecuentes del Pie de Atleta:** Sudoración, mal olor, enrojecimiento, picor, sensación de quemazón, grietas o escamación de la piel entre los dedos de los pies y ampollas o pequeñas escamas en la planta.

Ante cualquier proceso dermatológico de los pies, acude a tu médico con el fin de que establezca el diagnóstico y tratamiento adecuado.

### ¿Cómo se trata?

Con frecuencia, el Pie de Atleta se puede tratar con éxito con un medicamento fungicida. Se trata de cremas que se aplican sobre la piel de los pies. Si la infección es muy severa o se ha contagiado a una zona muy amplia, el médico puede recetar un medicamento por vía oral.

### Prevención

Si observamos una serie de medidas higiénicas, podremos evitar el contagio del Pie de Atleta:

- Secar bien los pies después de lavarlos, especialmente los dedos
- No dejar los pies en agua caliente durante más de 10 minutos. La exposición prolongada a aguas calientes reblandece la piel y facilita la penetración del hongo
- Cambiar los calcetines y el calzado diariamente
- Evitar las rozaduras
- Utilizar zapatillas de baño en gimnasios, piscinas, vestuarios y duchas
- Evitar caminar descalzo por alfombras y moquetas
- Es aconsejable espolvorear calcetines y zapatos con un antifúngico en polvo

## VIVIR MEJOR



## PRÓXIMA CONSTRUCCIÓN CENTRO RESIDENCIAL Y CENTRO DE DÍA SOLIMAR ALZIRA



**SOLIMAR**  
GERORESIDENCIALES

WWW.SOLIMAR.ES

TEL. 96 330 71 58

