

Título: **A no descuidarse: en esta época también aparecen infecciones por hongos en los pies**

Deportistas, trabajadores que usan bototos de seguridad y adultos mayores son grupos de riesgo

A no descuidarse: en esta época también aparecen infecciones por hongos en los pies

Existen diversas alternativas para su control, desde medidas de higiene y cuidado diario hasta tratamientos antifúngicos de uso tópico.

Estudios indican que alrededor del 50% de la población mundial en algún momento de su vida sentirá los incómodos síntomas del pie de atleta (*Tinea pedis*): picazón, enrojecimiento, sequedad, descamación y ardor, generalmente entre los dedos y la planta del pie. En ocasiones, también puede presentarse mal olor.

Los hongos que producen esta infección, llamados dermatofitos, se nutren de la queratina presente en los tejidos y se reproducen con mayor facilidad en zonas corporales con calor y humedad. De ahí que la proliferación de estos organismos sea frecuente en verano, donde hay mayor probabilidad de caminar descalzo y transitar superficies que podrían estar contaminadas, como duchas de piscinas, campings o gimnasios, donde los dermatofitos pueden sobrevivir por mucho tiempo. También puede transmitirse por compartir objetos contaminados, como toallas, zapatos, calcetines o ropa de cama.

Pero si bien los días de altas temperaturas ya van quedando atrás, no se puede bajar la guardia: muchos adultos mayores, deportistas y trabajadores usan calzado con poca ventilación, que retienen el sudor y también son responsables de los hongos y la mala salud podológica.

Grupos de riesgo

Las consultas por hongos en los pies van en aumento en estas fechas y la prevalencia sube con la edad: cerca del 20% de los mayores de 60

años presenta cuadros de estas infecciones, cifra que llega al 50% en los mayores de 70 años. Estudios clínicos sugieren que una de las causas es el envejecimiento del sistema inmune; el cuadro infeccioso es más común en hombres que en mujeres (3 a 1 en proporción de casos).

Como su nombre lo indica, el pie de atleta afecta especialmente a las personas que practican

actividad física, por la acumulación de humedad en los pies y el uso de duchas comunes.

Otro de los grupos con mayor exposición son los trabajadores que utilizan bototos de seguridad en sectores como, por ejemplo, construcción, forestal, minería o en fábricas de distintas áreas productivas. Este tipo de calzado cerrado por lo general no transpira

y usarlo durante muchas horas crea un ambiente cálido y húmedo, el hábitat ideal para el crecimiento de los hongos.

También son más propensos los adultos mayores que padecen de diabetes. Reportes nacionales y distintas fuentes muestran prevalencias entre 27% y 31% en grupos de pacientes mayores de 65 años. A eso se suma que el crecimiento ungueal (de la uña) es más lento en las personas afectadas por diabetes, lo que provoca que la infección se mantenga por más tiempo.

El tratamiento

En ocasiones las molestias pueden parecer leves y la persona las deja pasar. Sin embargo, ignorar una infección de hongos en los pies puede derivar en un empeoramiento de los síntomas: lo que comenzó como una picazón se transforma con el tiempo en dolor intenso, grietas o ampollas.

Existen diversas alternativas para el manejo de estas infecciones, desde medidas de higiene y cuidado diario hasta tratamientos antifúngicos de uso tópico. En este contexto, es recomendable consultar con un profesional de la salud, quien podrá evaluar cada caso y orientar sobre la opción más adecuada según la condición de la persona.

Otro riesgo es la expansión hacia distintas zonas del cuerpo, como las manos o la ingle. También pueden afectar a las uñas de los pies, que sufren síntomas como engrosamiento, decoloración y deformación, cuyo tratamiento es más largo y complicado. Además, la probabilidad de contagio es muy alta.

Una buena higiene es clave para prevenir los hongos. Las principales recomendaciones son ventilar y lavar las zapatillas de deporte asegurándose de que están completamente secas antes de volver a usarlas y priorizar calcetines fabricados con materiales antitranspirantes, como bambú o coolmax (fibra de poliéster).

En este contexto, existen alternativas de tratamiento tópico como NP-27, un antimicótico de aplicación externa disponible en formato spray y gotas, que le permite adaptarse a distintas zonas de aplicación. Su formulación contiene ácido undecilénico (8,71%), ingrediente utilizado en el tratamiento de infecciones micóticas superficiales, que actúa inhibiendo el crecimiento de los hongos. Para su uso, se recomienda aplicar sobre la zona afectada según las indicaciones del producto.

Si los síntomas persisten o empeoran, es importante consultar con un profesional de la salud para recibir un diagnóstico adecuado y un tratamiento oportuno.

50%
 POR CIENTO

de la población padecerá en su vida algún síntoma del pie de atleta