

PIE DE ATLETA

El pie de atleta es una forma de tiña, denominada tinea pedis, que afecta a los pies y que se concreta en una infección producida por ciertos hongos que se alimentan de queratina o alguna levadura. De hecho es la forma más frecuente de tiña –un 70% de los casos– y es muy contagiosa, aunque se puede ser portador de la infección sin tener síntoma alguno.

La denominación de pie de atleta se debe en realidad a que los deportistas son una de las principales poblaciones de riesgo. Hay que tener en cuenta que las posibilidades de contagio son tanto mayores cuando se camina descalzo en duchas públicas, piscinas, vestuarios, etc., si bien también se puede adquirir la infección al compartir toallas, calzado, o calcetines, pisar alfombras o moquetas y suelos húmedos de lugares muy frecuentados y en los que se camina descalzos, como, por ejemplo, las habitaciones de un hotel. Además, si sudan los pies y se mantiene la humedad por llevar un calzado cerrado aumenta el riesgo de infección.

Síntomas

Esta forma de tiña se caracteriza porque se inicia en los espacios interdigitales y los pliegues inferiores de los dedos de los pies, ya que es en esos lugares en los que se dan las condiciones de humedad y temperatura más idóneas para que proliferen los hongos que causan la infección. No obstante, la infección se puede extender a la planta del pie, especialmente el talón, y luego a las manos y otras partes del cuerpo si no se mantienen la higiene y las precauciones adecuadas.

Los primeros síntomas que se advierten son el picor y enrojecimiento de la piel, aunque la progresión de la infección puede causar ardor, escozor e incluso la aparición de ampollas que pueden supurar. No obstante, el síntoma más característico es el agrietamiento y descamación de la piel que se produce en los pliegues inferiores de los dedos, los espacios interdigitales y en los laterales de la planta de los pies. Asimismo, puede extenderse a las uñas y causar en ellas un cambio de coloración y grosor.

Tratamiento

El tratamiento del pie de atleta es sencillo, pues existen diferentes cremas y polvos de uso tópico que han demostrado su eficacia. Estos productos hay que seguir aplicándolos al menos hasta una semana después de que los síntomas hayan desaparecido.

Sin embargo, para que el tratamiento tenga la máxima eficacia, la higiene es un complemento fundamental: conviene lavarse los pies al menos dos veces al día y luego secarlos concienzudamente, prestando especial atención a los espacios

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

interdigitales y los pliegues que conforman los dedos en la planta; asimismo, con el fin de que los pies se mantengan secos.

Estas últimas medidas, a las que cabe añadir la de no caminar descalzo en lugares públicos húmedos y muy frecuentados (duchas, baños, vestuarios, saunas, piscinas, habitaciones de hotel con suelo de moqueta, etc.), para evitar que se reproduzca la infección, lo que puede suceder con cierta frecuencia.

Tratamiento natural

Citrobionic líquido o comprimidos (Sanitas): El extracto de semilla de pomelo tiene una fuerte actividad antimicrobiana, frente a bacterias y hongos, debido a su contenido en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

Aceite de ajo 2 mg (HealthAid): El ajo es antifúngico e inhibe el crecimiento y la propagación del pie de atleta.

Reishi, extracto puro (Hawlik): 2 cápsulas tres veces al día. Algunas micosis son afecciones oportunistas que prosperan ante una baja de las defensas del sistema inmune. Este hongo medicinal ayudaría a aumentar las defensas del organismo.

También sería aconsejable un **multinutriente** como **VitProbio® (Nutrinat Evolution)**, que incluya vitaminas del complejo B, vitaminas C y D, zinc y probióticos para apoyar el sistema inmunológico.

Asimismo de manera tópica se puede recomendar:

- **Polvo activo (Sanitas)**, que aporta extracto de semilla de pomelo y árbol de té.