

12.18. Infecciones de la piel por hongos

Las infecciones de la piel por hongos son muy frecuentes porque los hongos se encuentran en todas partes y el contagio es muy fácil. Producen infecciones en la piel, en el pelo y en las uñas. Afectan a personas de todas las edades.

Los animales domésticos como perros, conejos y gatos también pueden contagiar una infección por hongos.

Si tiene una infección por hongos en una parte del cuerpo, se puede extender a otras partes.

¿Qué puede hacer?

PARA PREVENIR LAS INFECCIONES POR HONGOS

- Procure que la piel esté siempre limpia con una ducha diaria.
- También es muy importante mantener la piel seca:
 - Séquese muy bien después de la ducha, sobre todo en los lugares más difíciles, como los pliegues entre los dedos de los pies, las ingles y debajo de las mamas en las mujeres. La humedad que suele quedarse en estas zonas favorece el crecimiento de los hongos.
 - Use calcetines de algodón mejor que de fibra y cámbieselos siempre que estén mojados.
 - Utilice zapatos que dejen transpirar la piel.
 - Cambie con frecuencia los pañales de su bebé para evitar la humedad producida por las heces y la orina.
- Procure no tener las manos mojadas constantemente.
- Evite en lo posible los ambientes húmedos y calurosos.
- Lleve siempre zapatillas o chanclas en las piscinas y duchas de gimnasios.
- Evite el contacto con animales que tengan calvas en el pelo.
- Los tratamientos con antibióticos pueden favorecer la aparición de infecciones por hongos. Tómelos solo cuando los necesite.
- También las dentaduras postizas mal encajadas favorecen las infecciones por hongos en la boca.

SI TIENE UNA INFECCIÓN POR HONGOS

- No se angustie. La mayor parte de las infecciones por hongos se pueden curar con cremas y no son enfermedades graves.



- Tenga paciencia con el tratamiento médico porque la curación suele ser lenta.
- No se automedique.
- Para evitar el contagio a otras personas:
 - No comparta ropa de vestir ni toallas.
 - Si la infección está en los pies, no camine descalzo por el cuarto de baño ni en piscinas y duchas de gimnasios.
 - Si la infección está en el pelo, se contagia con mucha facilidad, sobre todo entre los niños (elimine los peines y cepillos). No debe ir al colegio hasta 15 días después del inicio del tratamiento, ni compartir peines ni gorros.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando comience la infección para que le recomiende el tratamiento más adecuado.
- Si tiene pus o costras amarillentas.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/fungalinfections.html
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001439.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000875.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000876.htm