

# Hongos en las uñas: causas

La infección por hongos en las uñas, o la onicomicosis, es la alteración de las uñas más común y es responsable de alrededor del 50 por ciento de todas las infecciones de las uñas. Pero ¿qué ocasiona los hongos en las uñas? Como su nombre indica, la enfermedad está causada por hongos - diminutos organismos parásitos que no son ni una planta ni un animal. Los hongos prosperan en ambientes húmedos y cálidos, y se alimentan de la queratina, que es la proteína principal de las uñas, el cabello y la piel. Los hongos en las uñas son una causa de sobreproducción de queratina en las uñas, haciendo que sean más [gruesas](#) y que se separen de su lecho.

Sus pies albergan cerca de 200 tipos de hongos - más que cualquier otro lugar de su cuerpo - pero no todos ellos son dañinos. Los dos tipos de hongos principales que causan infecciones de las uñas son los dermatofitos y las levaduras. Los dermatofitos son generalmente los culpables de los hongos en las uñas en las regiones templadas del mundo, mientras que las levaduras tienen mayor prevalencia en los trópicos y son más propensas a causar infecciones en las uñas de las manos. Hay muchas levaduras diferentes que pueden causar onicomicosis en las uñas de las manos, pero la mayoría de los casos son el resultado de la *Candida albicans*, la misma levadura que ocasiona la candidiasis vaginal. El moho es otra causa común de las infecciones por hongos en las zonas tropicales.

## Factores de riesgo para padecer hongos en las uñas

Los [hongos en las uñas](#) suelen ser la consecuencia de una infección por hongos en la piel o de los resultados de los daños causados en la uña, pero ciertas enfermedades que suprimen el sistema inmunológico también pueden exponerle a un mayor riesgo.

- Infección de la piel por hongos. [El pie de atleta](#), que hace que la piel entre los dedos se enrojezca, se escame y pique, es una de las causas más comunes de infecciones por hongos en las uñas. De todas las personas que padecen el pie de atleta, aproximadamente un tercio se ven afectadas también por hongos en las uñas. Tanto el pie de atleta como la onicomicosis están causados por dermatofitos y la infección puede propagarse fácilmente de la piel a las uñas de los pies.
- Daño a las uñas o la piel. Comerse las uñas, la ocurrencia de traumatismos repetidos, viejas lesiones y pequeños cortes en la piel alrededor de las uñas también pueden aumentar el riesgo de infección por hongos. Sus cutículas también pueden dañarse y ser más susceptibles a la onicomicosis si mantiene las manos en el agua durante largos períodos de tiempo, por ejemplo, si su trabajo implica el lavado de una gran cantidad de platos a mano.
- La exposición a la humedad y la humedad en sí. Los hongos se desarrollan muy bien en los ambientes cálidos y húmedos y crecen en piscinas y duchas. De hecho, los nadadores tienen el triple de probabilidades de contraer la enfermedad en comparación con la población en general. Los hongos en las uñas también son [contagiosos](#), por lo que el uso de duchas públicas y caminar descalzo por el suelo en un vestuario le hace correr el riesgo de contagiarse la enfermedad de otras personas.
- Calzado ajustado. La onicomicosis es más común en las uñas de los pies que en las uñas de las manos, en parte debido a que el ambiente oscuro, húmedo y cálido del calzado proporciona el clima perfecto para los hongos. El calzado también restringe la circulación en los pies, lo que hace más difícil que el sistema inmunológico detecte y combata la infección. El uso de calzado muy ajustado y sin buena transpiración y, al mismo tiempo, someter a las uñas de los pies a factores traumáticos constantes, es probablemente una de las razones por las que los atletas se ven afectados en una proporción mucho mayor por las infecciones por hongos.
- Enfermedades y medicamentos. Si su sistema inmunológico está debilitado debido a una enfermedad o al uso de medicamentos como los esteroides o antibióticos, será más vulnerable a una infección por hongos de las uñas. La [psoriasis](#), las enfermedades inflamatorias intestinales, el SIDA, la [diabetes](#), el cáncer o la mala circulación se han relacionado con un mayor riesgo para padecer infecciones por hongos en las uñas.
- Edad. La onicomicosis se vuelve más frecuente con la edad y hasta el 50 por ciento de las personas mayores

de 70 se ven afectadas. Esto es probablemente debido al hecho de que las personas mayores tienen peor circulación y unas uñas más gruesas que tardan más en crecer hacia fuera.

- La historia familiar. Los hongos en las uñas no son hereditarios, pero su composición genética puede hacer que sea más susceptible a contraer la infección o más apto para luchar contra ella. Si un miembro de la familia tiene onicomycosis, otros también pueden contraer la enfermedad debido al uso de la misma ducha o compartir artículos personales como toallas.
- Otros factores. Fumar, usar uñas artificiales y la sudoración excesiva se han asociado con un mayor riesgo de infección por hongos en las uñas. También es más común entre los hombres que entre las mujeres.

## Síntomas de hongos en las uñas

Los hongos causan aproximadamente el 50% de las enfermedades en las uñas. ¿Cuáles son sus síntomas?

## Tratamiento de los hongos en las uñas

Tratar hongos en las uñas requiere mucha paciencia, ¿cuáles son los diferentes tratamientos?