

# Los hongos en las uñas en atletas

Cualquiera puede verse infectado por [hongos en las uñas](#), pero la enfermedad es mucho más común en los atletas que en aquellas personas que no lo son. Ocho de cada diez atletas se ven afectados por hongos en las uñas, la también llamada onicomicosis, y los nadadores tienen tres veces más probabilidades de infectarse que la población en general. El hongo que causa la onicomicosis se reproduce en lugares oscuros, húmedos y cálidos, por lo que el calzado deportivo proporciona el lugar perfecto para que la enfermedad se desarrolle. Los atletas son también más propensos a someter a sus pies a traumatismos repetidos, lo que permite a los hongos invadir las uñas.

Alrededor del 90 por ciento de todas las infecciones por hongos en las uñas están causadas por dermatofitos - el mismo tipo de microorganismo parásito que es el causante del pie de atleta. Las uñas de los pies infectadas suelen [decolorarse](#), volviéndose de color amarillento-verdoso o marrón. Otros [síntomas](#) incluyen la [fragilidad](#) y el [engrosamiento](#) de las uñas. Con el tiempo, las uñas pueden empezar a desmenuzarse, romperse o caerse por completo.

## Los factores de riesgo de los hongos en las uñas de los atletas

Hay varias razones por las que los hongos en las uñas de los atletas son tan comunes:

- *El uso frecuente de espacios húmedos y cálidos donde la gente camina descalza.* Los hongos de las uñas son contagiosos y los organismos pueden propagarse rápidamente en los lugares públicos que están asociados a los deportes, tales como vestuarios, gimnasios, piscinas y duchas comunitarias.
- *El uso prolongado de calzado húmedo y cálido.* Aunque el calzado sudoroso no puede causar una infección por hongos, sí que puede agravar la situación, proporcionando un ambiente ideal para el crecimiento de los hongos. Una vez que el calzado se ha contaminado, también puede convertirse en un foco de reinfección.
- *Más probabilidades de tener pie de atleta.* Los nadadores, corredores, jugadores de fútbol y los jugadores de baloncesto parecen ser especialmente susceptibles al pie de atleta, una infección de la piel que hace que la piel de los pies - especialmente la zona entre los dedos - registre picores y se agriete. Si no se trata, el pie de atleta puede propagarse fácilmente de la piel a las uñas de los pies, donde puede causar onicomicosis. Se estima que un tercio de todas las personas con pie de atleta también suelen tener una infección por hongos en las uñas.
- *Cuando se someten con más frecuencia los dedos y las uñas de los pies a factores traumáticos.* Los corredores, bailarinas y atletas tienen los pies más duros que el resto de las personas y, debido al roce constante de los dedos de los pies contra el interior del calzado, se puede llegar a provocar que las uñas se inflamen y permitan que los fluidos se queden debajo de ellas. Esto hace que las uñas sean más susceptibles a las infecciones por hongos y, con el tiempo, puede hacer que se desfiguren y se caigan. El problema se agrava si el calzado es ajustado.

## Prevención y tratamiento de los hongos en las uñas

Aunque los hongos en las uñas son comunes en los atletas, hay varias cosas que se pueden hacer para minimizar el riesgo de una infección. Siempre mantenga sus uñas cuidadosamente recortadas y lávese los pies con jabón después de cada entrenamiento. Asegúrese de secarse los pies cuidadosamente con una toalla después de cada ducha para evitar la infección y déjelos secar al aire lo máximo posible. Mantenga los pies secos y bien ventilados, le ayudará a protegerse de los hongos. Cámbiese de calcetines y de zapatos con frecuencia, así reducirá la posibilidad de infección. El calzado viejo puede albergar un gran número de esporas de hongos y es posible que incluso tenga que tirar el calzado deportivo demasiado utilizado.

Al utilizar las duchas públicas o vestuarios, use protección para los pies, como sandalias o chanclas para proteger

sus pies del suelo, y evite caminar descalzo en casa también. Evite compartir toallas o artículos personales como cortaúñas con otras personas, ya que pueden transmitir infecciones por hongos.

Si padece los síntomas de la onicomicosis, no los ignore. Los hongos en las uñas pueden ser difíciles de curar y tendrá más oportunidades de éxito si inicia un [tratamiento](#) pronto. Las infecciones leves y moderadas pueden tratarse con [productos tópicos](#). Las infecciones más graves pueden requerir cirugía, a veces en combinación con fuertes medicamentos orales.

## Síntomas de hongos en las uñas

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

## Tratamiento de la psoriasis de uñas

La psoriasis de uñas y los hongos en las uñas tienen síntomas similares y ambas enfermedades ocurren con frecuencia simultáneamente.