

# Pie de atleta

[Los hongos en las uñas](#), o la onicomicosis, es una complicación común del pie de atleta (athlete's foot). Ambas enfermedades están causadas por el mismo tipo de hongos llamados dermatofitos, que prosperan en lugares húmedos y cálidos y viven en el tejido muerto de la piel. Estos hongos también causan la tiña y la tiña inguinal. El pie de atleta es una infección de la piel, mientras que la onicomicosis es una infección de la uña en sí. Un tercio de todas las personas que tienen pie de atleta también desarrollan onicomicosis, ya que el hongo se expande fácilmente de la piel entre los dedos de los pies a las uñas de los pies si la infección de la piel no es tratada.

Tanto el pie de atleta como la onicomicosis son contagiosos y pueden propagarse fácilmente en lugares como vestuarios, gimnasios, salones de belleza, piscinas y duchas comunitarias. El hongo también puede propagarse si se comparten artículos personales como toallas y ropa. Como su propio nombre indica, el pie de atleta afecta comúnmente a las personas que practican deporte. Los atletas también son particularmente susceptibles a la onicomicosis, ya que el calzado cálido y sudoroso proporciona el entorno perfecto para la vida de los hongos.

## Los síntomas del pie de atleta

Los síntomas más comunes del pie de atleta son el agrietamiento, descamación y la piel escamosa en los laterales de los pies y en el área entre los dedos. A veces, la piel se pone rojiza y produce picazón, y una sensación de ardor o dolor punzante. Si la infección se expande hacia las uñas, puede notar una ligera [decoloración](#) en la esquina de la uña del pie, que luego se extiende hacia la base de la uña. Los [síntomas de los hongos en las uñas](#) son con frecuencia sutiles al principio pero, a medida que la infección avanza, las uñas se vuelven [frágiles](#) y se [engrosan](#). Si se deja sin tratamiento, la infección puede hacer que la uña se suelte y que finalmente se caiga. Estas infecciones suelen ser indoloras al principio, pero pueden comenzar a causar molestias y dolor cuando la enfermedad comienza a progresar.

## Los síntomas del pie de atleta

Los síntomas más comunes del pie de atleta son el agrietamiento, descamación y la piel escamosa en los laterales de los pies y en el área entre los dedos. A veces, la piel se pone rojiza y produce picazón, y una sensación de ardor o dolor punzante. Si la infección se expande hacia las uñas, puede notar una ligera [decoloración](#) en la esquina de la uña del pie, que luego se extiende hacia la base de la uña. Los [síntomas de los hongos en las uñas](#) son con frecuencia sutiles al principio pero, a medida que la infección avanza, las uñas se vuelven [frágiles](#) y se [engrosan](#). Si se deja sin tratamiento, la infección puede hacer que la uña se suelte y que finalmente se caiga. Estas infecciones suelen ser indoloras al principio, pero pueden comenzar a causar molestias y dolor cuando la enfermedad comienza a progresar.

## Pie de atleta: tratamiento

A pesar de que el pie de atleta y la onicomicosis están causados por el mismo hongo, las enfermedades no se tratan con los mismos medicamentos. El pie de atleta suele ser leve y se puede eliminar en cuestión de días o semanas con el tratamiento antifúngico adecuado. Las opciones de tratamiento para el pie de atleta incluyen cremas antimicóticas, aerosoles, líquidos, polvos y comprimidos, en combinación con técnicas de autocuidado, como lavarse los pies con frecuencia con agua y jabón y secarlos bien después, así como cambiarse de calcetines y zapatos con regularidad.

## Hongos en las uñas: tratamiento

Si su infección de la piel se le ha extendido a los pies, tendrá que tratarla por separado. [Los hongos en las uñas](#) pueden ser difíciles de tratar, ya que la infección se incrusta en las uñas y el tratamiento tiene que penetrar en la

superficie de la uña para llegar a la infección en el lecho de la uña. Además, la infección no se puede eliminar por completo hasta que la uña vieja no haya sido reemplazada por una nueva, algo que puede tardar hasta un año.

Los casos leves de hongos en las uñas pueden ser tratados con medicamentos tópicos sin prescripción médica, tales como lacas de uñas antifúngicas o cremas, aunque estos tratamientos tienden a tener un índice de éxito bastante bajo. Para infecciones de leves a moderadas, se pueden utilizar [tratamientos tópicos](#).

Si ninguno de estos tratamientos funciona, o la infección empeora, puede que su médico tenga que prescribirle un tratamiento oral. Sin embargo, algunos de estos medicamentos pueden tener efectos secundarios serios, así que asegúrese de informar a su médico de cualquier otra enfermedad que padezca y de cualquier fármaco que pudiese interferir con los fármacos antifúngicos. En algunos casos, es preciso recurrir a la cirugía para extirpar la uña infectada.

## Hongos en las uñas de atletas

Ocho de cada diez atletas se ven afectados por hongos en las uñas. ¿Cuáles son los factores de riesgo entre los atletas?

## Tratamiento de los hongos en las uñas

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