

# Remedios caseros para los hongos en las uñas

Hay muchos supuestos remedios caseros para los hongos en las uñas, que van desde el aloe vera y el árbol de té hasta pomadas mentoladas y vinagre, pero ¿realmente funcionan? La evidencia anecdótica sugiere que algunos remedios caseros tienen propiedades antifúngicas y podrían ayudar a mejorar una infección por hongos en las uñas, pero hay pocos estudios científicos que respalden estas afirmaciones. El hecho de que una solución tópica tenga propiedades antifúngicas no significa necesariamente que sea efectiva para el tratamiento de los hongos en las uñas, ya que tiene que penetrar en la uña y tratar el lecho de la uña, así como la propia uña con el fin de eliminar el hongo. A continuación, incluimos algunos remedios naturales populares que a menudo aparecen en los medios de comunicación y en Internet:

- *Las pomadas o linimentos para frotar el pecho*, que normalmente se usan para tratar la tos y la congestión del pecho, son recomendados por muchos como un remedio casero para los hongos de las uñas. Un estudio científico apoya la idea de que el aceite de timol - un ingrediente de los linimentos derivado del tomillo - es eficaz contra la infección micótica de la uña, pero las pruebas son limitadas.
- *El aceite del árbol de té* derivado de las hojas del árbol de té es un desinfectante natural que funciona contra muchos hongos y bacterias. El aceite del árbol de té ha sido utilizado para el tratamiento de infecciones de la piel en Australia y ha demostrado ser eficaz contra el pie de atleta. Cuando se usa para hongos en las uñas, el aceite se extiende en la uña infectada dos veces al día durante al menos dos meses. A veces se mezcla con aceite de lavanda.
- *Remojar la parte afectada en vinagre* pueden inhibir el crecimiento de ciertas bacterias y es un remedio natural popular para hongos en las uñas, pero puede tardar mucho tiempo hasta lograr resultados visibles.
- *El remojo en agua con lejía* ha sido utilizado por algunas personas para tratar hongos en las uñas, pero remojar los pies en agua con lejía podría causar irritación en la piel, y hay pocas pruebas que apoyen la eficacia de este tratamiento.
- *El aloe vera* tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas, y se afirma que inhibe los hongos en las uñas, a la vez que ayuda a la cicatrización de la uña. Se puede utilizar ya sea como jabón para los pies o frotándolo sobre la uña.
- *Varias hierbas* pueden inhibir el crecimiento de bacterias y hongos, incluidos el ajo, el jengibre, el tomillo o la manzanilla. Se utilizan para estimular el sistema inmunológico y pueden tener algún efecto sobre las infecciones muy leves de uñas, aunque hay pocas pruebas científicas que lo demuestren.

## Psoriasis de uñas

Aproximadamente la mitad de las personas con psoriasis en la piel padece psoriasis de uñas, ¿cuáles son las causas y los síntomas?