

OBJETIVO

BIENESTAR

APRENDE A VIVIR MEJOR

OFERTA
~~1,95~~
1 €

BELLEZA
MEJORA TU
PIEL TRAS 'EL
SOL Y PLAYA'

10

TRUCOS PARA
MEJORAR TU
MALA MEMORIA

SALUD
CÓMO ALIVIAR
LOS DOLORES
LUMBARES

NUTRICIÓN
LA MEJOR DIETA
FRENTE AL
CÁNCER

Verónica
EHEGUI

*"Le damos demasiada
importancia al cuerpo"*

MINDFULNESS

FRASES QUE TE
AYUDARÁN A SER
MÁS FELIZ

VALÉRIE TASSO

*"La pareja se
compone de amor,
pactos y sexo"*

Conseguirás
TUS RETOS

VUELTA A UNA **RUTINA MÁS SANA: SIN AZÚCAR Y CON YOGA**



Canarias 1,15€
Portugal 1,50€

HONGOS,

ESOS INCÓMODOS INVITADOS

En la vagina, en las uñas o en la planta de los pies. Los hongos que conviven de manera pacífica en nuestro cuerpo, pueden, si se dan determinadas condiciones, proliferar y causar molestas infecciones. ¿La mejor estrategia? Ponérselo difícil con esta batería de consejos. **Mar Altabás**

Levan con nosotros toda la vida. Desde el pan, el queso, los embutidos y hasta la cerveza existen gracias a ellos y en nuestro cuerpo forman parte del microbioma intestinal. De hecho, su ausencia provoca enfermedades. Hasta aquí todo bien, sin embargo los hongos también causan patología y no nos referimos a las setas venenosas (que también son un tipo de hongo), si no a invisibles microorganismos que provocan infecciones. Las más comunes, son las micosis superficiales. En principio son de carácter leve pero pueden ocultar enfermedades más graves o ser un síntoma de que nuestras defensas no están trabajando a pleno rendimiento.

ANTIFÚNGICOS A TIEMPO

De todos los hongos, hay uno que es especialmente frecuente. Se trata de la *candida albicans* que muy habitualmente es la responsable de las infecciones por hongos en la mucosa vaginal u oral. "Si hay una sospecha de infección fúngica es importante diagnosticarla bien con un cultivo", explica el Dr. Julio García Rodríguez, jefe del servicio de microbiología del Hospital de La Paz en Madrid. Los antifúngicos, advierte este microbiólogo, no se pueden ni se deben usar a la ligera ya que, como sucede con los antibióticos, también pueden crearse resistencias que reducirían su efectividad. ♥

EN LA PIEL

Toda la piel, aunque especialmente las zonas húmedas, es susceptible de sufrir una infección por hongos. También el cuero cabelludo y allí pueden llegar a provocar la caída del pelo. Ante lesiones sospechosas en la piel, conviene consultar a un especialista. Los hongos no se curan solos.

- **¿Dónde aparecen?** Las infecciones por hongos pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, no necesariamente, como se suele pensar, en las zonas húmedas. Existen dos grandes familias de hongos que afectan distintas zonas de la piel: las cándidas y los dermatofitos.
- **¿Qué efecto producen las cándidas en la piel?** Este tipo de hongo tiene predilección por las mucosas y las zonas húmedas como los pliegues submamararios, las axilas, los pliegues de las ingles o la región perianal. Dan lugar a placas rojas y exudativas, frecuentemente maceradas, e, incluso, se producen fisuras en el fondo del pliegue. Además, aparecen también lesiones más pequeñas en la periferia, que se conocen como lesiones satélites.
- **¿Pican los hongos en la piel?** En la piel aparecen placas rojas, redondeadas y descamativas que crecen de forma centrífuga -hacia afuera- y en las que el centro es más claro. Se conocen como lesiones circinadas.
- **¿Cómo puedo saber si tengo hongos en la cabeza?** En el cuero cabelludo pueden llegar a producir alopecia, descamación y lesiones inflamatorias que drenen material purulento. Se trata del efecto de los hongos dermatofitos que también afectan a las uñas o a las zonas de piel más dura o queratinizada.
- **¿Pueden contagiarse los hongos capilares?** Sí, las especies antropofílicas pueden contagiarse de persona a persona. Se tratan con champú y lociones que contengan ciclopirox olamina, derivados azólicos o terbinafina. En tiñas inflamatorias del cuero cabelludo o en casos extensos suele estar indicado realizar un ciclo de tratamiento oral con azoles, terbinafina o griseofulvina.
- **¿Cómo se tratan los hongos de la piel?** Con fármacos antifúngicos que pueden indicarse de forma tópica en cremas o champús o bien, para casos graves, pueden tomarse en pastillas (antifúngicos orales) o incluso de manera intravenosa. Eso sí, las lesiones por hongos no se curan solos y pueden reinfectarse por bacterias por lo que es importante acudir al especialista.

Dra. Lidia Maroñas, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Internacional

EN LAS UÑAS

Cuando los hongos entran en las uñas éstas se engrosan, se debilitan y se vuelven amarillentas. La clave es evitar los pequeños traumatismos, que son la vía de entrada de estos microorganismos. Si ya se han introducido, busca tratamiento antes de que avancen.

• **¿Qué son exactamente las onicomicosis?** Son todas las infecciones por hongos de la uña. Fundamentalmente están causadas por tres grupos de hongos (dermatofitos, levaduras y hongos filamentosos no dermatofitos). En general, las uñas con alteraciones previas son las más vulnerables y también lo son las uñas que tienen algún pequeño traumatismo.

• **¿Qué aspecto tienen las uñas infectadas por hongos?** La onicomicosis o infección ungueal por hongos se manifiesta en forma de engrosamiento, fragilidad y decoloración amarillenta de las uñas. Las uñas se van levantando. Sin embargo, ¡ojo! Porque no todas las uñas que se han engrosado son a consecuencia de los hongos.

• **¿Son difíciles de curar?** Si se cogen a tiempo, no lo son. Se tratan con lacas y/o barnices de uñas que contienen un antifúngico. Pero lo que sucede es que muchas veces se consulta cuando la uña ya está afectada en más del 50% de la superficie de la uña y en este caso ya es más complicado de tratar. Cuando el hongo se ha extendido existen dos opciones: los antimicóticos orales o el láser, una nueva técnica que ha demostrado su eficacia en pocas sesiones. A menudo, una combinación de los antimicóticos orales junto con unas sesiones de láser serán la mejor arma terapéutica contra los hongos.

• **¿Realmente funcionan los remedios que se anuncian?** El dermatofito destruye la uña, así que los efectos casi mágicos de ciertos productos que se promocionan en televisión son literalmente imposibles. La uña crece un milímetro o dos al mes, por lo que una uña entera tarda 9 meses en crecer. Ningún producto transforma la uña dañada. Es necesario que crezca de nuevo.

• **¿A más running más posibilidades de infecciones por hongos en las uñas?** Así es. El motivo son los continuos impactos que supone el running sobre las uñas que chocan contra el calzado. También el uso de tacones podría favorecer este tipo de infecciones ya que provocan que la uña se golpee repetidamente con el zapato dando lugar a microfracturas que podrían ser la vía de entrada de hongos. También, por supuesto, cualquier enfermedad que reduzca las defensas es un factor de riesgo para los hongos.

**Dra. Lidia Maroñas, dermatóloga. Clínica Dermatológica Internacional
Dr. Antonio J. Zalacain, podólogo. Universidad de Barcelona**

OJO CON LOS ACHUCHONES A PERROS O GATOS

Los animales con pelo como gatos, perros, cobayas y conejos pueden ser portadores de hongos y convertirse en el foco infeccioso. "En estos casos es fundamental que el animal sea valorado por el veterinario", recomienda la dermatóloga Lidia Maroñas. El contagio puede producirse si vamos descalzos por suelos que ha pisado un animal infectado o bien con el contacto. "La gente abraza y achucha a las mascotas y muchas veces estos animales pueden tener una tiña -un tipo de hongo- y tener una placa que no podemos ver porque está cubierta por pelo. Yo, aunque suene un poco cruel, a mis sobrinos les prohíbo tocar gatos o perros callejeros precisamente por eso", explica Julio García Rodríguez, jefe del servicio de Microbiología del Hospital de la Paz de Madrid.

EN LOS PIES

Por su contacto con el suelo, con la humedad y por las micro heridas que se producen, los pies son una de las partes del cuerpo que más sufren los efectos de los hongos, en concreto de los dermatofitos.

• **¿Es la humedad la responsable de la aparición de hongos en los pies?** Más bien es el contacto del pie con los hongos que pueden penetrar al caminar descalzos por vestuarios y bordes de piscinas, pero también en jardines, zonas donde hay plantas o animales domésticos que pueden estar infectados por hongos. Otro lugar en el que deberíamos ir con cuidado son los spas y balnearios. Eso sí, es necesario que en el pie haya una herida o una fisura interdigital. Allí es donde el hongo puede penetrar y proliferar. Por lo tanto, es importante no olvidar el uso de chanclas.

• **Ojo en las zapaterías.** Allí también pueden producirse los contagios. Probarse un zapato descalzo puede ser una fantástica vía para que los hongos salten de un pie infectado a otro. Si hay una herida en el pie y la persona que se ha probado el zapato antes tiene un hongo, ese puede saltar. Hazte con una bolsa - o con unos calcetines- y evitarás contagios.

• **¿Pican las infecciones por hongos?** Algunas veces sí y además se ven zonas donde se levanta la piel y se vuelve más rojiza. También existe la micosis interdigital, en la que la piel se macera, se abre y escuece cuando hay contacto con el agua caliente. Luego está la bullosa, que es más eccematosa con pequeños puntitos en los que se levanta la piel y por último, la micosis seca que se manifiesta con una sequedad de la piel a la que uno se puede acostumbrar pero que no mejora por más crema hidratante que el paciente se ponga. Todas deben tratarse.

• **¿Pueden pasar del pie a otras zonas del cuerpo?** Sí, especialmente a las ingles. Hay una trilogía que va de la uña, al pie y la ingle. Al ponerse la ropa interior los hongos pueden arrastrarse desde el pie hasta la ingle, una zona húmeda donde los hongos se instalan cómodamente. También, por supuesto, es posible contagiar a la pareja.

• **¿Los hongos en los pies afectan más a niños o a adultos?** Sin duda, mucho más a los adultos. Los niños tienen más tendencia a verrugas, a eccemas alérgicos consecuencia de los materiales del calzado pero no a padecer hongos.

**Dr. Antonio J. Zalacain,
podólogo y profesor titular de
la Universidad de Barcelona**