

12.18. Infecciones de la piel por hongos

Las infecciones de la piel por hongos son muy frecuentes porque los hongos se encuentran en todas partes y el contagio es muy fácil. Producen infecciones en la piel, en el pelo y en las uñas. Afectan a personas de todas las edades.

Los animales domésticos como perros, conejos y gatos también pueden contagiar una infección por hongos.

En esta hoja hay consejos sobre la prevención y el tratamiento.

¿Qué puede hacer?

PARA PREVENIR LAS INFECCIONES POR HONGOS

- Procure que la piel esté siempre limpia con una ducha diaria.
- También es muy importante mantener la piel seca:
 - Séquese muy bien después de la ducha, sobre todo en los lugares más difíciles, como los pliegues entre los dedos de los pies, las ingles y debajo de las mamas en las mujeres. La humedad que suele quedarse en estas zonas favorece el crecimiento de los hongos.
 - Use calcetines de algodón mejor que de fibra y cámbieselos siempre que estén mojados.
 - Utilice zapatos que dejen transpirar la piel.
 - Cambie con frecuencia el pañal a los niños para evitar la humedad producida por las heces y la orina.
- Procure no tener las manos mojadas constantemente.
- Evite en lo posible los ambientes húmedos y calurosos.
- Lleve siempre zapatillas en las piscinas y duchas de gimnasios.
- Evite el contacto con animales que tengan calvas en el pelo.
- Los tratamientos con antibióticos pueden favorecer la aparición de infecciones por hongos. Tómelos solo cuando los necesite.
- También las dentaduras postizas mal encajadas favorecen las infecciones por hongos en la boca.

SI TIENE UNA INFECCIÓN POR HONGOS

- No se angustie. La mayor parte de las infecciones por hongos se pueden curar con pomadas y no son enfermedades graves.



- Tenga paciencia con el tratamiento que le recomiende su médico porque la curación suele ser lenta.
- No se automedique.
- Para evitar el contagio a otras personas:
 - No comparta ropa de vestir ni toallas.
 - Si la infección está en los pies, no camine descalzo por el cuarto de baño ni en piscinas y duchas de gimnasios.
 - Si la infección está en el pelo, se contagia con mucha facilidad, sobre todo entre los niños. No debe ir al colegio hasta 15 días después del inicio del tratamiento, ni compartir peines ni gorros.
 - En los hombres: si la infección está localizada en el pene, su pareja sexual debe ser examinada aunque no note ninguna molestia en la vagina.
 - En las mujeres: si la infección está localizada en la vagina, no mantenga relaciones sexuales o utilice preservativo para evitar contagiar a su pareja.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando comience la infección para que su médico le recomiende el tratamiento más adecuado.
- Si tiene pus o costras amarillentas.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/fungalinfections.html
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001439.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000875.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000876.htm