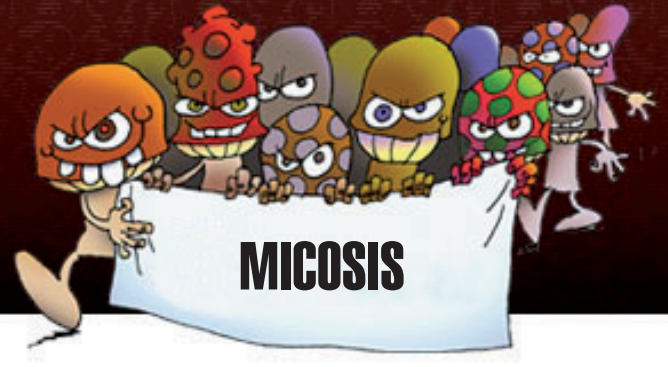


# RECOMENDACIONES ante una micosis



## ¿QUÉ SON LOS HONGOS?

Los hongos son organismos microscópicos de los que existen muchos tipos distintos, aunque no todos son capaces de afectar al ser humano. El ambiente ideal para los hongos son los medios cálidos y húmedos, por eso crecen mejor en condiciones de altas temperaturas y humedad ambiental elevada.

## ¿QUÉ ES UNA MICOSIS?

Las micosis son enfermedades infecciosas causadas por hongos que pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo. Cuando los hongos invaden la piel, las uñas, el pelo o las mucosas hablamos de micosis superficiales. Los síntomas típicos de una micosis superficial son lesiones en la piel, normalmente acompañadas de un leve picor. Estas lesiones pueden ser manchas más o menos pigmentadas que la piel, fisuras interdigitales en manos y pies, lesiones rojizas y redondeadas en cualquier parte del cuerpo o también puede manifestarse como caspa si afecta al cuero cabelludo.

Esta enfermedad normalmente no altera el estado general de la persona aunque sí genera problemas estéticos importantes. Los tratamientos actuales, habitualmente a base de antimicóticos tópicos, son eficaces y tratan el problema en un periodo corto de tiempo (varias semanas).

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LAS MICOSIS?

Para prevenir la aparición de infecciones fúngicas en la piel, debemos seguir los siguientes consejos:



- Mantener la piel limpia, especialmente en las áreas del cuerpo frecuentemente más afectadas: entre los dedos de los pies, ingles, pliegues cutáneos y cuero cabelludo.



- Secarse cuidadosamente la piel, para evitar que esté húmeda.



- Utilizar calcetines de algodón y zapatos que permitan la transpiración así como evitar las prendas de vestir ajustadas que favorecen el calor, la humedad y la maceración.



- Utilizar jabones de pH neutro



- Evitar el contacto con el suelo de gimnasios, playas o piscinas, ya que acostumbran a ser fuentes de contagio.



- Si se sospecha de algún animal doméstico, llevarlo al veterinario para que lo examine y, si es necesario, lo trate.



- Acudir al médico en cuanto se presenten los síntomas y seguir correctamente el tratamiento prescrito.

- En caso de padecer micosis, desinfectar toda la ropa que esté en contacto con la lesión.