



MICOSIS UNGUEAL

Consejos para pacientes

Información a pacientes

La **micosis ungueal** es una infección en las uñas causada por **hongos**. Es una enfermedad frecuente que puede afectar varias uñas de las manos o los pies y suele manifestarse con cambios de color o engrosamientos en las uñas, entre otros síntomas.

Para prevenir y tratar esta afección es fundamental mantener una **correcta higiene** de las manos y los pies y **evitar la humedad** en estas zonas.

Su tratamiento suele incluir el uso de **medicamentos tópicos** (principalmente barnices para las uñas, cuya aplicación exige un poco de disciplina debido a la larga duración de estos tratamientos) o, en casos de onicomycosis grave, **medicamentos orales** (en los que la supervisión médica durante el tratamiento resulta fundamental).

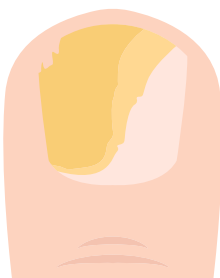


¿Qué es la micosis ungueal?

La micosis ungueal es una **infección de las uñas causada por hongos**. También se la conoce como **onicomicosis** o **tiña ungueal**. Es una enfermedad frecuente que puede afectar una o más uñas de las manos, aunque aparece más a menudo en las uñas de los pies.

La infección está **causada por la exposición a determinados hongos**. El más frecuente es el tipo de hongo llamado **dermatofito**, aunque las levaduras —como la *Candida*— y otros mohos también pueden provocarla.

Los hongos crecen cuando los pies están en un **entorno cálido y húmedo** (por ejemplo, debido al sudor por el uso de calcetines y botas de trabajo) **e ingresan en la uña a través de grietas** en ella. La micosis ungueal puede contagiarse de una uña a otra. Sin embargo, el contagio entre dos personas es poco frecuente.



A pesar de que la micosis ungueal puede ocurrir en personas de cualquier edad, es más común en adultos **mayores de 60 años** (debido a una menor circulación sanguínea en sus pies, más años de exposición a hongos y un crecimiento ungueal más lento) y en **hombres**. También ocurre más a menudo en personas con **sudoración intensa** o antecedentes de infección por hongos en la piel de los pies (**pie de atleta**). Asimismo, **andar descalzo en lugares públicos húmedos** (como piscinas, gimnasios o sus vestuarios), tener una pequeña **lesión en la piel o las uñas**, padecer

una enfermedad en la piel (como la **psoriasis**) o tener **diabetes, problemas de circulación** o un **sistema inmunitario debilitado** aumenta el riesgo de sufrir micosis ungueal.

La mayoría de las veces, la micosis ungueal empieza con una **mancha blanca o amarilla** debajo de la punta de una uña y, a medida que la infección prolifera, las uñas se ven más afectadas:

- cambian de color (por lo general, de blanco a amarillo amarronado);
- oscurecen, debido a la acumulación de residuos debajo de estas;
- pierden el brillo;
- están engrosadas;
- están frágiles (quebradizas), descamadas, irregulares o dentadas;
- se separan del lecho ungueal;
- se curvan hacia arriba o abajo, o cambian de forma;
- tienen un olor ligeramente desagradable.

En casos graves, la infección puede ser dolorosa o dañar las uñas de forma permanente. En personas con el sistema inmunitario debilitado por la administración de ciertos medicamentos o debido a una enfermedad, la infección podría extenderse a otras partes del cuerpo.



Este código QR da acceso a un vídeo de Podoactiva, en el que un **podólogo explica en qué consiste la micosis ungueal e indica medidas higiénicas** para ayudar a prevenirla y combatirla.

¿Cómo puedo prevenir la micosis ungueal?

Lavarse las manos y los pies con regularidad.

Cortarse las uñas en forma recta y utilizar una lima para suavizar sus bordes y limar las áreas gruesas. Desinfectar el cortaúñas después de cada uso.

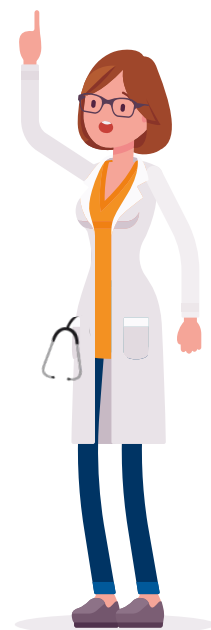
Usar calcetines que absorban el sudor y cambiarlos a diario o siempre que estén húmedos o mojados.

Elegir calzados fabricados con materiales transpirables y descartar los viejos o tratarlos con desinfectantes o antifúngicos en polvo o en esprái. Evitar usar calzado que presione los dedos.

En las piscinas y vestuarios, utilizar calzado.

Elegir salones de uñas que utilicen herramientas de manicura o pedicura esterilizadas para cada cliente. No utilizar esmaltes de uñas ni uñas postizas.

Limpiar la ducha, la bañera y el baño con regularidad.



¿Cómo se trata la micosis ungueal?

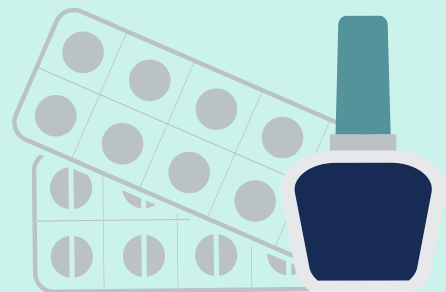


Además de adoptar los hábitos preventivos mencionados, los siguientes también pueden ayudar a frenar la propagación de la micosis ungueal:

- **lavarse las manos** después de tocar una uña infectada;
- mantener las **uñas cortas y limar las áreas engrosadas**;
- usar **cortaúñas y limas distintos** para uñas sanas e infectadas, y
- usar **guantes impermeables** para evitar entrar en contacto con líquidos al realizar tareas como lavar los platos, **pero usarlos de algodón** para el resto de tareas que no conlleven una exposición a la humedad.

Si las estrategias de cuidado personal no han funcionado, es necesario acudir al médico para que este pauté un tratamiento, el cual dependerá de la gravedad de la afección y del tipo de hongo que la haya causado. Normalmente consiste en la administración de **pomadas o barnices de uñas antifúngicos** por vía tópica (para aplicarlos directamente en la uña) o de **antifúngicos por vía oral**.

Los **barnices de uñas** suelen aplicarse durante aproximadamente un año, a diario o dos veces a la semana, dependiendo del producto, por lo que el uso de alarmas puede ser muy útil para seguir el tratamiento de forma correcta. Los **tratamientos por vía oral** son más cortos (de 6 a 12 semanas), pero aun así el resultado final del tratamiento no se aprecia hasta que la uña ha crecido y se ha renovado por completo. La administración de antifúngicos por vía oral tiene que estar supervisada por un médico o podólogo, quienes pueden pedir **análisis de sangre** de control para garantizar la seguridad del tratamiento.



Referencias

Mayo Clinic [internet]. Rochester (Minesota, Estados Unidos): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2021. Hongos en las uñas - Síntomas y causas; 29 jul 2021 [citado 17 dic 2021]; [aprox 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nail-fungus/symptoms-causes/syc-20353294>

Family Doctor [internet]. Leawood (Kansas, Estados Unidos): American Academy of Family Physicians; c2021. Tiña de las uñas; [actualizado 26 ene 2021; citado 17 dic 2021]; [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://es.familydoctor.org/condicion/infecciones-micoticas-en-las-unas/#preguntas>

Mayo Clinic [internet]. Rochester (Minnesota, Estados Unidos): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2021. Hongos en las uñas – Diagnóstico y tratamiento; 29 jul 2021 [citado 17 dic 2021]; [aprox 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nail-fungus/diagnosis-treatment/drc-20353300>

MedlinePlus [internet]. Rockville (Maryland, Estados Unidos): Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos; c1997-2021. Infección micótica de la uña; [revisado 10 nov 2020; citado 17 dic 2021]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001330.htm>