



¿Qué son los hongos en las uñas u onicomicosis?

La infección por hongos en las uñas **afecta alrededor de 1 de cada 10 personas**, y es uno de los problemas más comunes, suponiendo más del 50% de los casos de afecciones en las uñas.

La onicomicosis es producida por la proliferación de hongos en las uñas, siendo más común en las uñas de los pies debido a que nuestros pies suelen estar húmedos y cálidos, el ambiente ideal para que esta infección prolifere.

¿Cómo saber si tienes hongos en las uñas?

- ❗ Cambios en el color de la uña.
- ❗ La uña se vuelve más gruesa.
- ❗ Fragilidad y cambios en la forma de la uña.
- ❗ Desprendimiento de la uña.

Es una infección que no se cura sola y puede afectar a otras uñas o a la piel si no se trata de forma adecuada. **Consulta a tu podólogo.**

Referencia: . Tosti A. Onychomycosis. Available at [Sep, 2024]: <https://emedicine.medscape.com/article/1105828-overview>

ES-NOP-2400200

Pon el mundo a tus pies.



¿Qué es la podología y por qué es importante para la salud de tus pies?

Si estás aquí, es probable que quieras **saber más acerca de la podología** y cómo puede ayudarte a tener el mundo a tus pies y disfrutar de una buena salud.

Los podólogos son profesionales de la salud que pueden diagnosticar, tratar y prevenir las afecciones y alteraciones derivadas de las extremidades inferiores, siendo el único profesional con una formación integral en la salud del pie.

Un podólogo atiende problemas de todo tipo: podología general, deportiva, pediátrica, geriátrica, cirugía podológica y alteraciones en la piel de los pies.

Consejos para poner el mundo a tus pies

Los pies son una de las partes del cuerpo que más sufre al soportar todo tu peso.

Lava tus pies regularmente.

Lavar tus pies con agua y jabón ayudará a mantenerlos limpios y libres de bacterias. Asegúrate de secarlos adecuadamente, ya que la humedad excesiva puede propiciar la aparición de hongos.

Mantén tus uñas bien recortadas.

Corta tus uñas de los pies regularmente, preferiblemente después de bañarte cuando están más suaves.

Usa zapatos adecuados y altérganlos.

Elige zapatos que sean cómodos y que se ajusten correctamente. Evita los zapatos apretados o de punta estrecha, ya que pueden causar deformidades y rozaduras. Opta por materiales transpirables para evitar la acumulación de humedad y la aparición de hongos.

Practica la higiene en espacios públicos.

Al utilizar áreas comunes como piscinas, duchas públicas o gimnasios, asegúrate de usar chanclas para proteger tus pies de infecciones por hongos o bacterias.

Realiza revisiones regulares.

Es importante realizar revisiones regulares con un podólogo. Si experimentas problemas en tus pies o simplemente deseas asegurarte de que estén en las mejores condiciones posibles, es fundamental visitar a un podólogo.

