

10 consejos para prevenir las verrugas



- 1 No camines descalzo en instalaciones públicas.**
Para evitar las verrugas plantares, es conveniente que en piscinas, saunas, gimnasios, vestuarios, duchas..., emplees chanclas o el tipo de calzado correspondiente.
- 2 Usa calcetines limpios todos los días.**
Mantén una higiene adecuada de los pies, sobre todo entre los dedos, con un exhaustivo lavado y secado.
- 3 Evita el contacto directo con las verrugas de otra persona.**
Y tampoco toques objetos suyos personales, como toallas. Si lo haces, lávate después las manos minuciosamente, al igual que después de haber tocado tus propias verrugas, con el fin de evitar que se propaguen.
- 4 No manipules la verruga por tus propios medios.**
No la extirpes cortándola, quemándola o arrancándola, porque puedes empeorar la lesión y/o favorecer el autocontagio.
- 5 Cúbrela con un apósito.**
Contribuye a disminuir el riesgo de transmisión.
- 6 Recurre a soluciones para el alivio sintomático de las verrugas plantares.**
Para las verrugas plantares, habituales en la planta del pie, puedes usar algún apósito almohadillado de venta en farmacias, que, al disminuir la presión en la zona, contribuye a disminuir el dolor. Y usa un calzado adecuado, sin tacones altos.
- 7 Vigila la aparición de ciertos signos.**
Existen síntomas que evidencian posibles complicaciones: aumento del dolor, sangrado que no cesa, cambios en la forma o el color, secreción en forma de pus o fiebre. Si aparecen, consulta con tu médico.
- 8 Lava la lima que uses para tratar tu verruga antes de volver a usarla.**
Y no uses la misma piedra pómez. Evitarás que se propague el virus a otras partes del cuerpo.
- 9 Usa preservativo cuando mantengas relaciones sexuales.**
E infórmate sobre las vacunas que pueden prevenir algunos tipos del VPH, causantes de las verrugas genitales. Si las tienes, acude al médico y deja de fumar.
- 10 Consulta al dermatólogo.**
Si tus verrugas son numerosas y grandes; están localizadas en el rostro o la planta del pie; son persistentes y no ceden con estos tratamientos; si surgen complicaciones o si tienes el sistema inmunitario debilitado.