

## 10 consejos para prevenir los hongos en los pies o el pie de atleta



- 1 Mantén tus pies limpios.**  
Los pies sudados y sucios aumentan el riesgo de desarrollar micosis, así que lávalos todos los días con agua y jabón y dúchate tras realizar ejercicio físico.
- 2 Sécalos con mucho cuidado.**  
Después de lavarte o ducharte, aclárate bien los pies para evitar que queden restos de jabón y sécalos a conciencia, sobre todo entre los dedos. Si es necesario, aplica después antitranspirantes para controlar el sudor y la humedad.
- 3 Opta por un calzado que transpire.**  
Evita el calzado apretado, de material sintético que no permite respirar a tus pies y opta por zapatos o zapatillas de deporte transpirables o de materias naturales. Desinfecta habitualmente tus zapatos y tira los que se queden viejos.
- 4 Cambia a menudo de zapatos.**  
Alterna distintos tipos de calzado a lo largo de la semana e, incluso, del mismo día. En verano, las sandalias y zapatos abiertos permitirán a tus pies respirar mejor.
- 5 Viste calcetines de algodón.**  
O de otros tejidos naturales que mantendrán tus pies frescos y secos. Cámbiatelos todos los días o cada vez que se mojen o humedezcan.
- 6 No camines descalzo por zonas comunes.**  
Por ejemplo, piscinas, saunas o duchas públicas, pues aumenta el riesgo de infección. En estas zonas, usa sandalias, chanquetas o escaupines.
- 7 No compartas toallas ni calzado.**  
El hongo que provoca el pie de atleta se contagia fácilmente de una persona a otra, por lo que no debes compartir toallas, calzado, calcetines, cortaúñas o tijeras.
- 8 Mantén limpio el baño de tu casa.**  
Todas las superficies deben estar impecables y desinfectadas, pero especialmente los platos o bañeras donde te lavas o duchas. Y cambia las toallas frecuentemente y lávalas en agua caliente.
- 9 Extrema las precauciones, si perteneces a un grupo de riesgo.**  
Usa polvos o talcos antifúngicos o de secado para prevenir el pie de atleta si acudes con frecuencia a duchas y vestuarios públicos, o sufres diabetes.
- 10 Consulta a tu médico o farmacéutico ante los primeros síntomas.**  
Los hongos son muy frecuentes y no son algo de lo que debas avergonzarte. No esperes a que las primeras molestias se agraven; acude cuanto antes al profesional sanitario y comienza lo antes posible el tratamiento.