

10 consejos para cuidar las uñas infectadas por hongos



- 1 Mantén tus uñas cortas.**
Lima también cualquier área gruesa y no uses el mismo cortaúñas o lima para las uñas sanas y las infectadas y, cuando acabes, lávate las manos minuciosamente. Si acudes a un centro o profesional, es conveniente que lleves tus propios utensilios.
- 2 Presta también atención a tus manos.**
Usa guantes impermeables para proteger tus dedos de la humedad en caso de que estés en contacto frecuente con el agua. Y si tienes lesiones en los pies, no las manipules directamente con tus manos, pues pueden ser también fuente de autocontagio.
- 3 Mantén tus pies limpios y secos.**
Si están sudados o sucios, aumenta el riesgo de contagiarse por hongos. Por ese motivo, debes lavar tus pies todos los días con agua y jabón y luego secarlos cuidadosamente.
- 4 Lleva calcetines 100% algodón.**
O de otros tejidos naturales, que permitirán a tu pie respirar y lo mantendrán fresco y seco. Cámbiatelos todos los días o cada vez que se mojen o humedezcan. Como precaución adicional, puedes poner polvos antifúngicos dentro de los calcetines.
- 5 Opta por un calzado cómodo y que transpire.**
Lo más recomendable es usar zapatos con una zona de apoyo amplia y con espacio suficiente para los dedos de los pies. Evita el calzado acabado en punta, apretado o de material sintético, porque no permite respirar a tus pies.
- 6 Y no lo compartas.**
Tampoco debes usar el calzado de otra persona.
- 7 Airea tus pies.**
Al llegar a casa, cámbiate de zapatos y deja que tus pies se aireen.
- 8 No camines descalzo por zonas comunes.**
Por ejemplo, piscinas, saunas o duchas públicas, ya que aumenta el riesgo de infección de una manera muy considerable. No olvides usar tus sandalias o chanquetas cuando camines por este tipo de instalaciones.
- 9 Consulta a tu médico ante el menor signo en las uñas.**
Aprende a reconocer lesiones sospechosas en las uñas y consulta a tu médico para iniciar el tratamiento precozmente, antes de que la infección progrese.
- 10 No interrumpas el tratamiento.**
Sigue las instrucciones de tratamiento farmacológico y los correspondientes controles que te indiquen los profesionales sanitarios con el fin de evitar recaídas.