

# Calor, agua... y hongos

Las infecciones superficiales por hongos, aunque no son graves, precisan la aplicación de cremas, previa recomendación médica

CALOR Y AGUA se asocian con verano y chapuzones. Pero también con los molestos hongos. Aunque la mayoría de los contagios se producen en piscinas públicas y duchas, el abanico de infecciones micóticas o fúngicas se amplía a otras zonas del cuerpo más allá de los pies. Ante este contagio, tan común en época estival, se han desarrollado nuevas fórmulas farmacológicas efectivas. No obstante, el tratamiento preventivo que mayores garantías ofrece es la higiene personal, el uso de chancletas en lugares húmedos y evitar el intercambio de toallas.

Las infecciones fúngicas o micosis las originan unos microorganismos del reino vegetal, los hongos, que, a diferencia de las plantas, no contienen clorofila y necesitan parasitar a otro organismo para sobrevivir. La humedad y la maceración son sus dos grandes aliados para crecer. Ambas condiciones, indispensables para su proliferación, explican que estas infecciones sean tan comunes en las zonas de la piel donde se forman pequeños pliegues, como las inguinales e interdigitales, y en los pies sudorosos cuando se utiliza un calzado inapropiado que transpira poco.

Pero estas infecciones pueden localizarse en cualquier parte del cuerpo:

- **Las superficiales.** Afectan a la piel, sus anexos (pelo y uñas) y las mucosas (boca y vagina) como las candidiasis y las tiñas.
- **Las subcutáneas.** Se localizan en la piel y a otras zonas por debajo de ésta, como los vasos linfáticos cercanos.
- **Las invasivas.** Penetran en el organismo, son profundas, están diseminadas y afectan a distintos órganos internos del cuerpo.

## Infecciones superficiales cutáneas, la más comunes

Las infecciones que afectan a la piel, el pelo, las uñas y mucosas son las más habituales porque los hongos con capacidad para causarlas son numerosos. En general, pueden subdividirse en dos grandes grupos: las levaduras, como las candidas, y los dermatofitos.

Las infecciones causadas por las candidas, sobre todo la *Candida albicans*, se conocen como candidiasis: afectan a la boca, donde se for-

man aftas o llagas blancas, acompañadas de picor, inflamación y malestar al comer; y a la zona vulvovaginal, donde producen secreciones vaginales anormales, escozor y malestar durante las relaciones sexuales y la micción.

Las infecciones originadas por los distintos tipos de dermatofitos afectan tanto a la piel como a las uñas y el pelo. Son las temidas tiñas, entre las que se encuentran la tiña del cuero cabelludo, la de la ingle, la crural o eczema marginado de Hebra, la del pie o pie de atleta, la de las uñas de las manos o de los pies (también llamada onicomicosis), la del cuerpo y la de la piel lampiña o herpes circinado.

## Por edades

Las infecciones fúngicas pueden afectar a personas de cualquier edad y por distintas razones.

- **En bebés:** Las más comunes son las infecciones bucales por hongos o candidas, como el muguet o las candidiasis, pequeñas manchas blancas o llagas en la boca. Se contraen, en general, a través del canal >





## CONSEJOS PARA LAS PERSONAS QUE PADECEN HONGOS

- 1 Acudir a un **especialista en dermatología** ante la sospecha de infecciones por hongos, ya que los errores diagnósticos son frecuentes.
- 2 **No compartir toallas** para no contagiar la tiña del pie.
- 3 Utilizar **zapatos que ventilen** bien los pies.
- 4 **Evitar caminar descalzo** en piscinas y duchas públicas.
- 5 Aplicarse el **tratamiento antifúngico** durante la noche.
- 6 Evitar las **fibras sintéticas**.
- 7 Usar **calcetines de algodón** y cambiarlos a menudo.
- 8 Mantener la **piel bien seca** en axilas, ingles y entre los dedos de los pies.
- 9 Preocuparse por la **higiene corporal** y evitar las circunstancias que favorecen el desarrollo de las infecciones fúngicas, como el calor y la humedad.

Fuente: Enrique María Alberdi (dermatólogo) y Joan Martí (pediatra de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria).

del parto ya que se hallan en el recto y el ano. Por otra parte, los lactantes pueden padecer “dermatitis del pañal” por el contacto continuo de la orina y las heces y la falta de higiene, lo que causa lesiones que pueden sobreinfectarse con candidas. No obstante, la utilización de pañales de usar y tirar ha contribuido a que se reduzcan los casos de dermatitis, caracterizadas por lesiones rojizas, grietas e, incluso, sangre en la zona de los pañales.

- **En niños:** El contacto con animales como conejos, roedores, gatos y perros que viven en un ambiente rural, con lesiones en la piel y el pelo (tiñas), es la causa del herpes circinado en niños, sin ninguna relación con el herpes simple. Otra infección común en la infancia es la **tiña del cuero cabelludo**, que puede manifestarse de dos formas: la que afecta a la raíz del pelo y hace que se caiga, y la que afecta a la piel (llamada “Querión de Celso”), caracterizada por inflamaciones, y por pus.
- **En adolescentes:** Las más habituales en estos jóvenes son el **pie de atleta** y la **pitiriasis versicolor**. El verano es una época propicia para descubrir la pitiriasis, que se contrae al compartir toallas húmedas. La práctica del ejercicio físico con zapatillas que transpiran poco es la segunda causa de las infecciones fúngicas.
- **En adultos:** El pie de atleta es también la infección fúngica más común por ser la más contagiosa. Pasearse por duchas y piscinas con los pies descalzos, en lugar de protegerlos con chanclas, favorece su transmisión. Un estudio de la Clínica Mayo, de EE.UU., asegura que el 70% de la población sufre al menos una vez esta tiña del pie.
- **En mujeres, las infecciones vaginales por candidas son frecuentes:** los datos disponibles estiman que entre el 70% y el 75% en edad reproduc-

tiva las sufren al menos una vez en la vida y que, de éstas, entre un 40% y un 45% puede volver a padecerlas. Sin embargo, la tiña crural o de la ingle, que se caracteriza por una erupción rosácea en las ingles y la cara interna de los muslos que pica y se descama, afecta casi de forma exclusiva a hombres adultos. En cuanto a los mayores de 50 años, el 50% sufre de **onicomicosis** -infecciones en las uñas-.

### Tratamientos

Los tratamientos antifúngicos más utilizados hasta ahora se caracterizaban por ser largos y molestos. Sin embargo, los medicamentos que se han comercializado en los últimos años, y que han supuesto una pequeña revo-

lución en el tratamiento de las infecciones fúngicas, son los azoles (compuestos químicos antifúngicos) de un solo uso. Se aplican por vía tópica -mediante cremas- una vez al día sobre la zona corporal afectada, en lugar de las dos que eran necesarias con los antiguos tratamientos. El único requisito para su uso es la detección precoz de las infecciones fúngicas, siempre que se consulte con el médico. De lo contrario, las infecciones se diseminan, el tratamiento se complica y es necesario tomar además un fármaco oral.

### Casos particulares

- **Tiña del pie o pie de atleta.** Deben aplicarse los azoles de un solo uso de noche: la crema se mantiene

concentrada y ejerce su función terapéutica.

- **Cuero cabelludo.** El tratamiento se basa en lavar la parte afectada con un champú especial anti-hongos (con *ketoconazol*).
- **En niños menores de siete años** el único tratamiento que se puede emplear con plena seguridad es la *grisofulvina*, en especial para tratar las infecciones por hongos del cuero cabelludo, que se debe aplicar de tres a seis meses.
- **Vagina.** Se puede optar por un tratamiento oral (con azoles como *itraconazol* o *ketaconazol*), como en forma de óvulos (*ketoconazol*) o por vía tópica, como el *flutrimazol*, de reciente aparición. //



Los fármacos antifúngicos de un solo uso han supuesto una mejora en el tratamiento de las infecciones por hongos