

# Miedo a los hongos en verano

Disfrutar de las piscinas no es sinónimo de contraer infecciones por hongos, ya que dependen de la unión de varios factores y de la genética de cada uno

Su mala fama les precede, en especial, en verano. Se alimentan de los restos de sustancias orgánicas de distinta naturaleza, como la queratina del pelo, la piel o las uñas humanas. Los hongos son muy temidos y se asocian a infecciones que pueden contraerse en las piscinas. Las más conocidas son la *Tinea pedis* o pie de atleta y la *Tinea unguium* o tiña de las uñas del pie.

Sin embargo, el miedo a contraer hongos en las piscinas no está justificado. Las micosis (infecciones producidas por hongos) se deben a la unión de varios factores y es necesaria cierta susceptibilidad individual

para contraerlas. La genética juega un papel fundamental en un posible contagio. De hecho, al estudiar la historia de pacientes con hongos en las plantas del pie, se ha observado que en una misma familia, no todos los miembros contraían este tipo de infecciones, la mitad eran inmunes a ellas. Atribuir, por tanto, toda la responsabilidad de los contagios a las piscinas no se ajusta a la realidad, según los expertos.

Se han descubierto hasta hoy más de 80.000 especies de hongos. Como parásitos de la especie humana, producen micosis que pueden ser superficiales (no va más allá de la capa más externa de la piel, incluye pelo y uñas), subcutáneas (cuando los hongos se introducen debajo de la piel por una astilla, espinilla o herida) y profundas (las que afectan a las capas más hondas, por debajo del tejido subcutáneo). Las superficiales representan alrededor del 15% o el 20% de las consultas a los dermatólogos, entre las que se encuentran las tiñas del pie y de las uñas del pie.

## Síntomas

Las tiñas del pie están causadas principalmente por tres especies de hongos y de esas tres, el *Trichophyton rubrum* origina el 90% de las infecciones. Los síntomas son fisuras, maceración y descamación entre los dedos de los pies (generalmente entre el tercero y el cuarto), así como picor. Son infecciones crónicas e insidiosas y en general, afectan a toda la planta del pie.

Las tiñas de las uñas de los pies u *onicomicosis* tienen una evolución más lenta, se desarrollan a lo largo de la vida y se hacen evidentes a partir de los 50 o 60 años. Son pocos los casos que se detectan en jóvenes. La uña afectada suele ser la del primer dedo, que sufre una decoloración, se engruesa, se amarillenta y se despega, lo que resulta antiestético, pero apenas causa molestias.

## Sin miedo

En verano, no hay por qué temer acudir a una piscina. No es que haya más infecciones por hongos, sino que estas se ven más porque la gente se des- tapa más. Los hongos se pueden encontrar en las zonas húmedas de las piscinas, pero su presencia en ellas solo indicaría que hay restos de capa córnea de alguna persona de la que se alimentan.

Estos organismos se localizan en las duchas, en el suelo, en las maderas que lo cubren y en cualquier superficie húmeda de los recintos de las piscinas, pero es muy difícil que sobrevivan en una superficie bajo una radiación solar continua. En cambio, las esporas de los hongos pueden per-

manecer días en una toalla húmeda y alimentarse de la piel descamada. O en unas chanclas contaminadas, por lo que una persona puede tratarse y volver a infectarse con sus propias chanclas, si las reutiliza. De ahí que, ante una micosis, se recomiende tirarlas.

No hay estudios que comparen el porcentaje de infecciones fúngicas (las producidas por hongos) que se contraen en las piscinas públicas respecto a las privadas, pero lo más viable es que sean más comunes en las primeras, al ser frecuentadas por más personas y por lo tanto, contener más gérmenes.

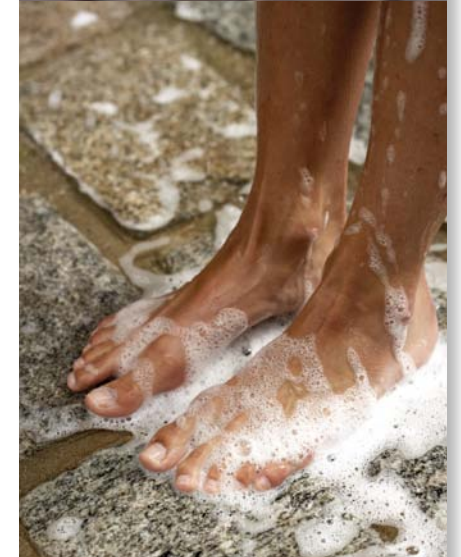
## Tratamientos más eficaces

Los tratamientos antifúngicos actuales son cada vez más eficaces. En líneas generales, las tiñas del pie se pueden curar con un *film de terbinafina* en una o dos semanas. Se trata de una solución que al aplicarse sobre la piel forma una capa transparente y no grasa. Se coloca en todo el pie durante 24 horas y elimina el 95% de los hongos en una sola aplicación. Cuando afectan a toda la planta, entonces hay que recurrir a tratamientos con comprimidos (de *itraconazol* o *terbinafina*) durante 2 a 4 semanas.

En cambio, las tiñas de las uñas solo se pueden resolver con tratamiento oral, no se ha demostrado científicamente que la terapia con láser o fotodinámica sean igual de efectivos. Una vez que se ha iniciado el tratamiento, el riesgo de contagiar a otras personas es muy improbable y no hay por qué dejar de acudir a las piscinas.

FUENTE: Vicente Crespo, coordinador del Grupo de Micología de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CONSEJOS PARA EVITAR LAS INFECCIONES POR HONGOS EN PISCINAS:

- No andar descalzo.
- Evitar el calzado muy cerrado.
- Utilizar un calzado abierto, como las chanclas, en las zonas de las piscinas.
- Secarse muy bien después del baño.
- No compartir la toalla ni las chanclas.
- Tirar las chanclas si se ha padecido una infección fúngica.