

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jul 10, 2020

Cómo evitar una infección por hongos en las uñas

Hay muchas cosas que puede hacer para reducir las probabilidades de contraer una infección por hongos en las uñas o en la piel. La picazón y la piel escamosa que las personas tienen en los dedos de los pies cuando tienen pie de atleta también es causada por un hongo.

Mantener los pies y las manos limpios y secos es la mejor protección. Pero hay otras cosas que también puedes hacer.

Consejos para evitar infecciones

Tus zapatos y calcetines

- Quítate los zapatos cuando estés en casa y deja que el aire llegue a tus pies. Si tus zapatos sudan, déjalos secar antes de volver a usarlos.
- Use sandalias para permitir que el aire llegue a los dedos de los pies (si tiene diabetes, es posible que deba usar sandalias especiales; hable con su médico). O use zapatos hechos de cuero o lona. Estos materiales naturales permiten que tus pies respiren más que los materiales hechos por el hombre.
- No pases más tiempo del necesario con zapatillas deportivas sudadas.
- Trate de encontrar zapatos que no tengan costuras en el interior cerca de los dedos de los pies, para que no dañen las uñas de los pies.
- Asegúrate de que tus zapatos te queden bien. Si sus zapatos son demasiado cortos, pueden dañar las uñas de los pies al frotarse contra ellos. Si son demasiado largos, pueden dañar las uñas porque el pie se mueve demasiado dentro del zapato. También debes asegurarte de que tus zapatos no estén demasiado apretados.
- No tomes prestados los zapatos de otras personas.
- Use calcetines que absorban el sudor. Las telas que absorben la humedad incluyen lana, nailon y polipropileno.
- Cámbiate los calcetines todos los días, especialmente cuando hace calor. Lavar los calcetines mata el hongo que causa las infecciones en las uñas.

Cómo evitar una infección por hongos en las uñas

En lugares públicos

- Séquese bien los pies, especialmente después de usar los vestuarios comunes. Asegúrate de que la piel entre los dedos de los pies esté seca.
- No camine descalzo en áreas públicas (por ejemplo, alrededor de gimnasios). Use chanclas o sandalias.
- No tomes prestadas las toallas de otras personas.

Consejos para mantener las uñas sanas

- Mantén las uñas de los pies cortas y recórtalas rectas.
- Lime las áreas gruesas.
- Nunca use las mismas tijeras, limas o cortaúñas en uñas infectadas y no infectadas. Si lo hace, la infección puede propagarse.
- No te toques la piel alrededor de las uñas. Esto puede hacer que la infección sea una vía de entrada fácil.
- Si te haces una manicura o pedicura, asegúrate de ir a un salón de uñas de buena reputación que esterilice sus instrumentos entre clientes.

Si contrae una infección

- Hágalo tratar. Esto evitará que la infección se propague a otras uñas. Y usa un polvo antimicótico en tus zapatos.
- No uses esmalte de uñas ni uñas artificiales. Esto puede atrapar la humedad y empeorar la infección.
- Si tienes pie de atleta, hazlo tratar y revisa a todos los miembros de tu familia. Asegúrese de que reciban tratamiento si lo tienen. El hongo que causa el pie de atleta puede propagarse a las uñas. Si has tenido pie de atleta, rocía el interior de tus zapatos con un spray antimicótico para que no te contagies de nuevo.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

