→ Recomendaciones de Autocuidado

Pie de atleta



El pie de atleta es una infección por hongos muy común que suele aparecer entre los dedos de los pies, causando picor, enrojecimiento y descamación.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Higiene diaria:** lavar los pies todos los días y, fundamentalmente, secarlos con mucho cuidado, especialmente en los espacios entre los dedos.
- **Calzado adecuado:** usar zapatos transpirables y evitar los materiales sintéticos que favorecen la humedad.
- **Cambio de medias:** cambiar los calcetines a diario, prefiriendo siempre los de fibras naturales como el algodón.
- **No compartir objetos:** evitar compartir toallas o calzado con otras personas para prevenir el contagio.
- **Protección en áreas comunes:** no caminar descalzo en vestuarios, piscinas, duchas públicas o suelos contaminados.
- **Cuidado del calzado:** desinfectar los zapatos con productos adecuados o dejarlos al sol para eliminar la humedad y microorganismos.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Debe consultar si observa presencia de pus, dolor intenso o inflamación evidente, ya que puede indicar una infección bacteriana añadida. También es motivo de consulta si el paciente es diabético, tiene el sistema inmune debilitado o si la lesión no mejora tras 2 a 4 semanas de tratamiento adecuado.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.