



MICOSIS UNGUEAL

Consejos de salud

Información a pacientes

La **micosis ungueal** es una infección en las uñas causada por **hongos**. Es una enfermedad frecuente que puede afectar varias uñas de las manos o los pies y suele manifestarse con cambios de color o engrosamientos en las uñas, entre otros síntomas.

Para prevenir y tratar esta afección es fundamental mantener una **correcta higiene** de las manos y los pies y **evitar la humedad** en estas zonas.

Su tratamiento suele incluir el uso de **medicamentos tópicos** (principalmente barnices para las uñas, cuya aplicación exige un poco de disciplina debido a la larga duración de estos tratamientos) o, en casos de onicomycosis grave, **medicamentos orales** (en los que la supervisión médica durante el tratamiento resulta fundamental).

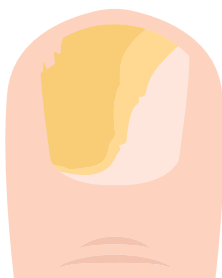


¿Qué es la micosis ungueal?

La micosis ungueal es una **infección de las uñas causada por hongos**. También se la conoce como **onicomicosis** o **tiña ungueal**. Es una enfermedad frecuente que puede afectar una o más uñas de las manos, aunque aparece más a menudo en las uñas de los pies.

La infección está **causada por la exposición a determinados hongos**. El más frecuente es el tipo de hongo llamado **dermatofito**, aunque las levaduras —como la *Candida*— y otros mohos también pueden provocarla.

Los hongos crecen cuando los pies están en un **entorno cálido y húmedo** (por ejemplo, debido al sudor por el uso de calcetines y botas de trabajo) **e ingresan en la uña a través de grietas** en ella. La micosis ungueal puede contagiarse de una uña a otra. Sin embargo, el contagio entre dos personas es poco frecuente.



A pesar de que la micosis ungueal puede ocurrir en personas de cualquier edad, es más común en adultos **mayores de 60 años** (debido a una menor circulación sanguínea en sus pies, más años de exposición a hongos y un crecimiento ungueal más lento) y en **hombres**. También ocurre más a menudo en personas con **sudoración intensa** o antecedentes de infección por hongos en la piel de los pies (**pie de atleta**). Asimismo, **andar descalzo en lugares públicos húmedos** (como piscinas, gimnasios o sus vestuarios), tener una pequeña **lesión en la piel o las uñas**, padecer

una enfermedad en la piel (como la **psoriasis**) o tener **diabetes, problemas de circulación** o un **sistema inmunitario debilitado** aumenta el riesgo de sufrir micosis ungueal.

La mayoría de las veces, la micosis ungueal empieza con una **mancha blanca o amarilla** debajo de la punta de una uña y, a medida que la infección prolifera, las uñas se ven más afectadas:

- cambian de color (por lo general, de blanco a amarillo amarronado);
- oscurecen, debido a la acumulación de residuos debajo de estas;
- pierden el brillo;
- están engrosadas;
- están frágiles (quebradizas), descamadas, irregulares o dentadas;
- se separan del lecho ungueal;
- se curvan hacia arriba o abajo, o cambian de forma;
- tienen un olor ligeramente desagradable.

En casos graves, la infección puede ser dolorosa o dañar las uñas de forma permanente. En personas con el sistema inmunitario debilitado por la administración de ciertos medicamentos o debido a una enfermedad, la infección podría extenderse a otras partes del cuerpo.



Este código QR da acceso a un vídeo de Podoactiva, en el que un **podólogo explica en qué consiste la micosis ungueal e indica medidas higiénicas** para ayudar a prevenirla y combatirla.

¿Cómo puedo prevenir la micosis ungueal?

Lavarse las manos y los pies con regularidad.

Cortarse las uñas en forma recta y utilizar una lima para suavizar sus bordes y limar las áreas gruesas. Desinfectar el cortaúñas después de cada uso.

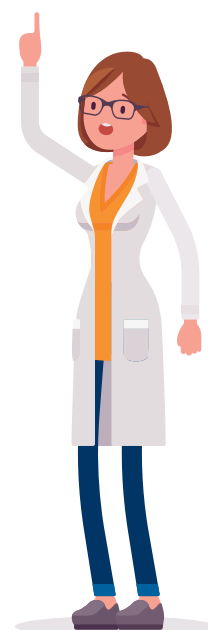
Usar calcetines que absorban el sudor y cambiarlos a diario o siempre que estén húmedos o mojados.

Elegir calzados fabricados con materiales transpirables y descartar los viejos o tratarlos con desinfectantes o antifúngicos en polvo o en esprái. Evitar usar calzado que presione los dedos.

En las piscinas y vestuarios, utilizar calzado.

Elegir salones de uñas que utilicen herramientas de manicura o pedicura esterilizadas para cada cliente. No utilizar esmaltes de uñas ni uñas postizas.

Limpia la ducha, la bañera y el baño con regularidad.



¿Cómo se trata la micosis ungueal?

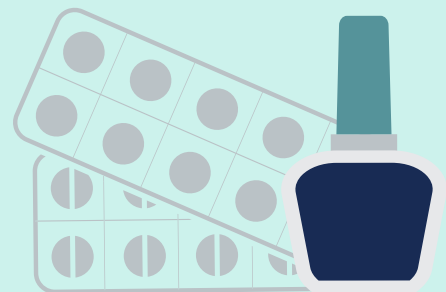


Además de adoptar los hábitos preventivos mencionados, los siguientes también pueden ayudar a frenar la propagación de la micosis ungueal:

- **lavarse las manos** después de tocar una uña infectada;
- mantener las **uñas cortas y limar las áreas engrosadas**;
- usar **cortaúñas y limas distintos** para uñas sanas e infectadas, y
- usar **guantes impermeables** para evitar entrar en contacto con líquidos al realizar tareas como lavar los platos, **pero usarlos de algodón** para el resto de tareas que no conlleven una exposición a la humedad.

Si las estrategias de cuidado personal y los productos de venta libre en farmacias (sin receta) no han funcionado, es necesario acudir al médico para que este pauté un tratamiento, el cual dependerá de la gravedad de la afección y del tipo de hongo que la haya causado. Normalmente consiste en la administración de **pomadas o barnices de uñas antifúngicos** por vía tópica (para aplicarlos directamente en la uña) o de **antifúngicos por vía oral**.

Los **barnices de uñas** suelen aplicarse durante aproximadamente un año, a diario o dos veces a la semana, dependiendo del producto, por lo que el uso de alarmas puede ser muy útil para seguir el tratamiento de forma correcta. Los **tratamientos por vía oral** son más cortos (de 6 a 12 semanas), pero aun así el resultado final del tratamiento no se aprecia hasta que la uña ha crecido y se ha renovado por completo. La administración de antifúngicos por vía oral siempre tiene que estar supervisada por un médico o podólogo, quienes pueden pedir **análisis de sangre** de control para garantizar la seguridad del tratamiento.



Referencias

Mayo Clinic [internet]. Rochester (Minesota, Estados Unidos): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2021. Hongos en las uñas - Síntomas y causas; 29 jul 2021 [citado 17 dic 2021]; [aprox 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nail-fungus/symptoms-causes/syc-20353294>

Family Doctor [internet]. Leawood (Kansas, Estados Unidos): American Academy of Family Physicians; c2021. Tiña de las uñas; [actualizado 26 ene 2021; citado 17 dic 2021]; [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://es.familydoctor.org/condicion/infecciones-micoticas-en-las-unas/#preguntas>

Mayo Clinic [internet]. Rochester (Minnesota, Estados Unidos): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2021. Hongos en las uñas – Diagnóstico y tratamiento; 29 jul 2021 [citado 17 dic 2021]; [aprox 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nail-fungus/diagnosis-treatment/drc-20353300>

MedlinePlus [internet]. Rockville (Maryland, Estados Unidos): Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos; c1997-2021. Infección micótica de la uña; [revisado 10 nov 2020; citado 17 dic 2021]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001330.htm>