

## Consells per prevenir fongs als peus

A l'estiu, la pujada de temperatures, la humitat i el temps que passem en piscines comunitàries i gimnasos fan més propensa l'aparició de fongs. Des del Servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens expliquen les precaucions que hem de prendre per evitar-los.

Una de les patologies que més afecta els peus en aquesta època de l'any són els fongs. Això es deu al fet que estem més exposats a llocs concorreguts i humits on solem caminar descalços.

Alguns dels símptomes més característics de les infeccions per fongs són picors constants al peu, vermellors, descamacions a la pell, sensació de cremor i pudor, especialment entre els dits i els plecs. En la seva majoria, les infeccions per fongs són lleus i es tracten amb cremes d'ús tòpic o mitjançant fàrmacs orals en els casos més greus. No obstant això, hi ha diferents maneres d'evitar o disminuir el risc de contraure la infecció:

- **Mantenir els peus nets i secs:** tot i ser estiu, és comú utilitzar mitjons i sabates tancades, especialment a la feina, pel que és important optar per un teixit transpirable en el nostre calçat i cotó o altres productes naturals per als mitjons amb per tal de disminuir la sudoració. És important canviar-se els mitjons cada dia i mantenir una bona higiene en els nostres peus.
- **Evitar compartir sabates, mitjons o productes d'higiene:** és possible que els fongs visquin en les superfícies de llimes, tallaungles, mitjons o sabates, de manera que el risc d'infecció augmenta en compartir aquests productes entre diferents persones.
- **Ventilar les sabates:** és important ventilar adequadament el calçat, especialment després de fer esport, per evitar que la combinació de suor i calor propiciï l'aparició de fongs.
- **Evitar caminar descalç en llocs públics:** les dutxes o piscines públiques, són alguns dels llocs en què hi ha major probabilitat d'infectar-se, ja que es tracta d'espais amb constant humitat per les quals circulen gran quantitat de persones. És important utilitzar xanquetes en aquests llocs si volem prevenir l'aparició de fongs.
- **No cobrir la infecció amb esmalt d'ungles:** en els casos en què la infecció es produeixi en l'ungla, no hem de tapar-lo amb pinta ungles per dissimular-ho i que els nostres peus llueixin millor amb les sandàlies, sinó que cal tractar-la. A més, si una altra persona utilitzés aquest pinta ungles se li podria estendre la infecció.
- **Visitar a un podòleg:** en el cas d'aparició dels símptomes comentats és recomanable visitar un especialista per corroborar que es tracta d'un fong i perquè ens recepti un tractament adequat per posar fi a la infecció al més aviat possible.