



Micoses do pé

QUANDO OS FUNGOS ATACAM

Os ambientes húmidos são propícios ao desenvolvimento de micoses do pé: infecções causadas por fungos, de elevado grau de contágio. Redobre os cuidados, agora que chegou o tempo da piscina e da praia.

MICOSES SÃO...

As micoses são infecções da pele causadas por fungos, microorganismos que se alimentam de células e que sobrevivem em ambientes fechados, ao mesmo tempo quentes e húmidos.

São duas as principais micoses do pé: o pé-de-atleta e as micoses das unhas (onicomicoses). Ambas partilham os mesmos **factores de risco**:

- Andar descalço em espaços públicos e húmidos, como balneários e piscinas
- Partilhar as toalhas com que se limpam os pés
- Má higiene dos pés e do calçado (meias e sapatos, sobretudo ténis)
- Calçado que não permita ventilação
- Não secar adequadamente os pés
- Diabetes, alterações da circulação e alterações do sistema imunitário

PARA ATLETAS E NÃO SÓ

O pé-de-atleta deve o seu nome por ser muito comum entre desportistas, pelo uso prolongado de calçado favorável à acumulação de humidade e porque frequentam duchas públicas nos balneários. Contudo, qualquer pessoa pode desenvolver este tipo de micose.

A infecção pode localizar-se em qualquer zona do pé, mas é mais frequente nas pregas entre os dedos, sobretudo os dois últimos dedos. Causa comichão, descamação, maceração e fissuras na pele. O espaço entre os dedos ganha uma consistência semelhante a queijo coalhado, acompanhada de um odor desagradável. A pele da sola dos pés engrossa, ficando irritada e causando comichão. Quando se coça, há o risco de, através do toque, a infecção passar para outras zonas do corpo, como as axilas.

UNHAS VULNERÁVEIS

As unhas sofrem também com as micoses: onicomicoses é como se chamam as infecções fúngicas nas unhas, tanto das mãos como dos pés. Contudo, são mais frequentes nas unhas dos pés.

A presença da infecção é denunciada primeiro por um pequeno ponto branco ou amarelo por baixo da unha. À medida que os fungos avançam, a unha fica descolorada, baça, mais espessa, quebradiça e deformada, podendo haver dor. Em certos casos, a unha pode cair.

DIFÍCEIS DE ERRADICAR

Eliminar por completo os fungos que se instalam nos pés e nas unhas é difícil, pelo que o tratamento é sempre prolongado.

O tratamento depende da gravidade da infecção, podendo ser usados, em complemento, medicamentos antifúngicos de aplicação na pele (cremes, pomadas, tinturas, soluções ou pós de aplicação localizada) e de toma oral. O importante é iniciar o tratamento o mais cedo possível, de modo a evitar que a micose se agrave.

No caso das onicomicoses, o objectivo é o crescimento de uma unha livre de infecção, que substitui lentamente a unha doente. É necessário tomar os medicamentos por seis a doze semanas, mas podem ser necessários vários meses para eliminar a infecção. Ainda assim é possível que a micose volte, se a unha continuar exposta a um ambiente de risco.

PÉS E UNHAS SEM FUNGOS

Como o melhor é prevenir, há que manter pés e unhas a salvo dos fungos. O que se consegue com um conjunto de cuidados básicos mas essenciais:

- Lave os pés diariamente
- Seque-os cuidadosamente, sobretudo entre os dedos
- Troque de meias todos os dias, preferindo as de algodão
- Não use calçado apertado e propício a humidades
- Em espaços públicos como duchas, balneários e piscinas: não ande descalço, use chinelos apropriados e não os partilhe
- Não partilhe toalhas
- Mantenha as unhas curtas e limpas
- Os utensílios de manicure/pedure devem estar esterilizados e não os deve partilhar.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

O Verão é a altura do ano mais propícia ao desenvolvimento de micoses.

Proteja os seus pés dos fungos que se aproveitam dos ambientes húmidos: antes do incómodo, saiba como preveni-lo - o seu farmacêutico está disponível para o esclarecer e orientar no tratamento