



isaúde
informação saúde

MICOSES DO PÉ QUANDO OS FUNGOS ATACAM

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

MICOSES DO PÉ QUANDO OS FUNGOS ATACAM

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

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

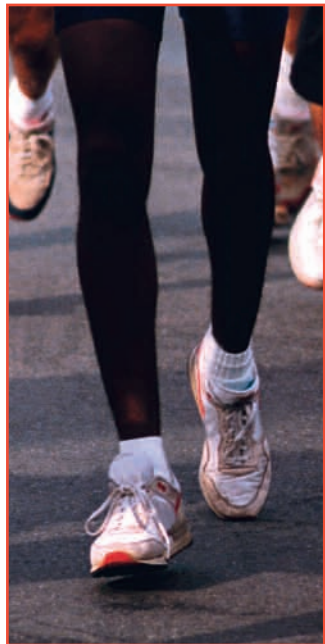
PARA ATLETAS E NÃO SÓ

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 duches públicos 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, maceiração 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.

DIFÍCIS 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/pedicure devem estar esterilizados e não os deve partilhar



MICOSES DO PÉ QUANDO OS FUNGOS ATACAM

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

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.



Farmácias Portuguesas
Visão e Competência