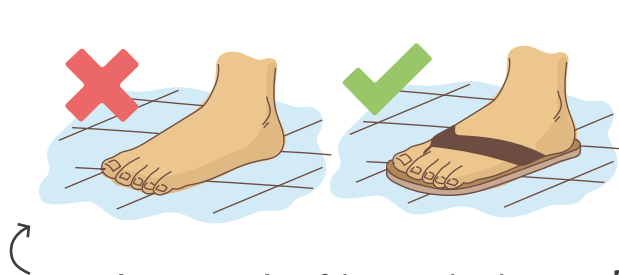
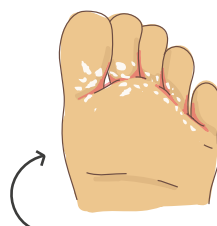


OINETAN AZKURA DAUKAZU? ATLETA-OINA IZAN DEZAKEZU

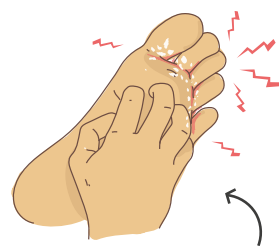
BEROA + HEZETASUNA → ATLETA-OINA. Onddoek eragindako infekzio oso arrunta da. Behatz tarteetan agertzen da normalean, baina zabaldu egin daiteke. Beroak eta hezetasunak onddoa haztea errazten dute: oinetako itxiak eta izerdiak bustitako oinak baldintza paregabeak dira harentzat.



Erraz kutsatzen da infektatuta dauden pertsonetikiko kontaktuagatik, toallak, arropak edo esterillak partekatzeagatik, edota oinutsik ibiltzeagatik igerilekuetan, aldageletan...



Deskamazioa, azkura eta gorritasuna eragiten ditu hasieran, infekzioak aurrera egin ahala, erresumina, hantura, arrakalak, babak edo ultzerak eragin ditzake.



Ukitu edo hazka eginez gero, infekzioa zabal dezakezu eskuetara, azakzaketara edo iztaietara.

Prebentzioa oinak LEHOR mantendu, behatz tarteak, batez ere

Kotoizko galtzerdiak jantzi, eta aldatu, beharrezkoa denean. Transpiratzen duten oinetakoak erabili, eta txankletak jantzi igerilekuetan, aldageletan...

Tratamendua zenbat eta lehenago hasi, orduan eta errazago kenduko duzu

Sendagai antifungikoak (bifonazola, klotrimazola eta terbinafina) errezeta gabe eskura daitezke farmazietan, kremetan edo espraian.

Oinak garbitu eta ondo lehortu, igurtzi gabe. Ondoren, tratamendua aplikatu infektatutako gunean. Oheratu aurreko momentua da aproposena. Garbitu ondo eskuak tratamendua eman eta gero.

Nahiz eta sintomak desagertu, erabilera-orrian agertzen den denbora tartean tratatu, infekzio berririk ez izateko.

Galtzerdiak, izarak eta toallak sarri garbitu 60 °C-tan.

OSASUN ZENTRORA JOAN ZAITEZ BALDIN ETA:

- 1-2 asteko tratamenduaren ondoren infekzioak ez badu hobera egiten.
- 2 Oina handituta baduzu, oso gorri, bero edo zornearekin.
- 3 Diabetesa baduzu edo defentsak baxu badituzu (transplantatuak, GIB positiboak...)
- 4 Infekzioa zure gorputzeko beste atal batzuetara zabaldu bada.
- 5 12 urte baino gutxiagoko pertsona bada.

Bibliografia:

Pie de atleta. Mayo Clinic. [online]: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/athletes-foot/symptoms-causes/syc-20353841>

Pie de atleta. MedlinePlus. [online]: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000875.htm>

Egileak: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Itxasne Lekue, M^o José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca eta Juan Uriarte

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

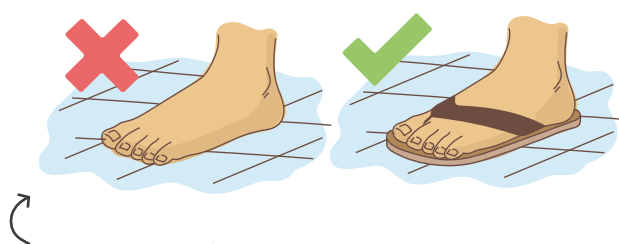
Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Hemen bildu den informazioaren helburu bakarra, hain zuzen ere, informazioa ematea da, eta ez zure osasun-profesionalak eman dizkizun gomendioak ordezkatzea. Erabat debekaturik dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea.

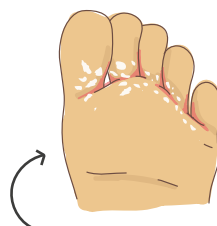


¿TE PICAN LOS PIES? IGUAL ES PIE DE ATLETA

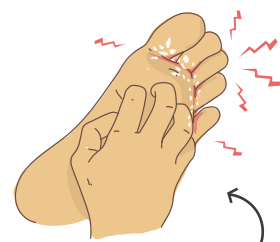
CALOR + HUMEDAD → PIE DE ATLETA. Es una infección muy común causada por hongos. Normalmente aparece entre los dedos de los pies pero puede extenderse. El calor y la humedad favorecen su crecimiento: un calzado cerrado y el pie húmedo por sudor son las condiciones ideales para ello.



Se contagia fácilmente por contacto con personas infectadas, compartiendo toallas, ropa o esterillas o por andar sin calzado en piscinas, vestuarios...



Provoca descamación, picor y enrojecimiento. En casos avanzados: escozor, inflamación, grietas, ampollas o úlceras.



Si lo tocas o te rascas, puedes extender la infección a manos, uñas e ingles.

Prevención mantén los pies BIEN SECOS, especialmente entre los dedos

Utiliza calcetines de algodón y cámbialos las veces que sea necesario. Usa calzado que transpire y chanquetas en piscinas, vestuarios...

Tratamiento cuanto antes empieces, más fácil será eliminarlo

Los medicamentos antifúngicos (bifonazol, clotrimazol y terbinafina) en crema o spray se adquieren en farmacias sin receta.

Tras lavar y secar bien los pies aplica el tratamiento en la zona afectada. El mejor momento es antes de acostarte. Lávate las manos tras la aplicación.

Para evitar recaídas, **trátalo durante el tiempo que indique el prospecto, aunque los síntomas desaparezcan.**

Lava calcetines, ropa de cama y toallas frecuentemente y a 60°C.

ACUDE AL CENTRO DE SALUD SI:

- 1 Las molestias no mejoran tras 1-2 semanas de tratamiento.
- 2 El pie está hinchado, muy enrojecido, caliente al tacto o con pus.
- 3 Tienes diabetes o las defensas bajas (personas trasplantadas, VIH positivas...)
- 4 La infección se ha extendido.
- 5 La persona tiene menos de 12 años.

Bibliografía:

Pie de atleta. Mayo Clinic. [online]: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/athletes-foot/symptoms-causes/syc-20353841>
Pie de atleta. MedlinePlus. [online]: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000875.htm>

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Itxasne Lekue, M^o José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca y Juan Uriarte

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco