

Evitar los hongos

Los hongos son, sin duda, uno de los problemas de salud más comunes en los buceadores. Se desarrollan en ambientes de mucha humedad y calor, dos características que sin duda están muy presentes en el buceo, donde también hay que sumar el hecho del uso de baños y duchas comunes.

Habitualmente se presentan en los pies, por falta de precaución (andar descalzos por zonas de uso público) y por la humedad (debemos acostumbrarnos a secarlos bien).

SÍNTOMAS:

Tal vez usted tenga algún hongo y no se haya percatado de ello.

Normalmente los síntomas de la existencia de hongos son claros y fáciles de percibir, si bien dependerán del tipo de hongo del que se trate, los más habituales son:

- Enrojecimiento de la zona.
- escozor o picor.
- Grietas en la piel.
- Ampollas.
- Mal olor.

PREVENCIÓN:

Para prevenir la aparición de hongos existen una serie de medidas de muy sencilla realización y que pasan por mantener un mínimo de higiene y precaución:

- Lavar frecuentemente la piel con agua y jabón.
- Tras el lavado, nos secaremos a conciencia para evitar restos de humedad. Pondremos especial atención en los pliegues.
- Usar toallas limpias, que deberán cambiarse de manera habitual y evitar el compartirlas.
- Utilizar siempre sandalias para transitar por zonas públicas (sobre todo en las duchas).
- Lavar habitualmente el traje y los escafpines con campos fungicidas.
- Tras el lavado del traje, dejar que seque por completo y espolvorear sobre él polvos fungicidas.

TRATAMIENTO:

El tratamiento en concreto dependerá del tipo de hongo del que se trate y siempre deberá venir dado por un médico.

. Por ello en el momento en que aprecie cualquiera de los síntomas antes comentados, convendrá que acuda a una revisión para que analice su piel, determine el hongo del que se trata e indique el posible tratamiento.