

P
H
C

PIE DE ATLETA

Es una **infección por hongos en la piel del pie**, que aparece con más frecuencia entre los dedos.

Suele producir: picor intenso, enrojecimiento, descamación de la piel y grietas o pequeñas fisuras.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Desde cuándo notas picor, enrojecimiento, descamación o grietas en el pie?
- ¿Eres diabético o tienes problemas de circulación?
- ¿Te secas bien los pies cuando sales de la ducha?
- ¿Visitas con frecuencia piscinas o vestuarios?
- ¿Sufres de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Reduce el **azúcar** porque favorece el crecimiento de hongos.

Limita **harinas refinadas y alcohol** porque pueden empeorar la infección.

Consume alimentos **integrales, frutas y verduras** porque apoyan el sistema inmunológico.

Añade **probióticos** (yogur natural, fermentados) porque ayudan al equilibrio de la microbiota.

Mantén una buena **hidratación** porque favorece el funcionamiento del organismo.

Ajo, coco o jengibre pueden ser saludables, pero no sustituyen el tratamiento antifúngico.



¿QUÉ HÁBITOS PUEDO REALIZAR PARA MEJORAR?

- Mantener los pies **limpios y secos**.
- **Secar bien** los dedos después de los baños.
- Usar calcetines de **algodón y cambiarlos con frecuencia**.
- Evitar calzado **muy cerrado o húmedo**.



¿QUÉ TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PUEDO SEGUIR?

Antifúngicos tópicos como:

- Clotrimazol
- Miconazol
- Terbinafina

¿CUÁNDO DEBO ACUDIR AL MÉDICO?

- La infección **no mejora** con el tratamiento.
- Aparecen **gritas profundas o dolor intenso**.
- La lesión **se extiende** a otras zonas del pie o a las uñas.
- El paciente tiene **diabetes o problemas circulatorios**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

📞 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com