

Pé de atleta: saiba como combater esse vilão

Pelo nome, ter pé de atleta até poderia significar uma coisa boa, não é? Afinal, os pés dos atletas nos lembram agilidade, velocidade, firmeza, impulso. Mas infelizmente, tratando-se de saúde, a realidade é outra. Muito longe de serem uma qualidade, os pés de atleta são sinônimo de problemas e desconforto. Não sabe por quê? Conheça agora um pouco mais sobre esse vilão e saiba como combatê-lo!

30/09/2016 17:51:01

O que é o pé de atleta?

O pé de atleta, tínea dos pés ou frieira é um tipo micose causada por fungos que se alojam na pele. Esse tipo de infecção afeta principalmente a região localizada entre os dedos e sob as unhas, mas também pode acometer outras áreas, como o dorso e a sola dos pés.

Como acontece a contaminação?

Geralmente, a micose dos pés é causada por fungos chamados dermatófitos, que se alojam na pele e provocam a infecção. Eles produzem e transmitem esporos que costumam ser resistentes no meio ambiente, facilitando a transmissão, que pode acontecer de diversas formas:

Contato entre o pé e pessoas/animais contaminados;

Contato entre o pé e objetos contaminados, como calçados ou chinelos;

Contato entre o pé e um ambiente repleto de esporos ou fungos (situação muito frequente em piscinas e duchas, por exemplo).

Quais são os sintomas do pé de atleta?

Quando a pele é infectada, ela passa a apresentar áreas mais vermelhas. Em seguida, essa pele fica perceptivelmente “descolada”, tornando-se acinzentada ou branca. O próximo passo é a descamação.

Sintomas desagradáveis, como a coceira seguida de dor, também costumam se manifestar. Em casos mais intensos, bolhas e rachaduras também podem se formar, causando desconforto e dor.

Embora seja facilmente reconhecido, é importante que o diagnóstico seja feito por um médico, pois só um profissional qualificado poderá descartar a possibilidade de ocorrência de outras doenças com características semelhantes.

Como tratar o pé de atleta?

Na maioria das vezes, o tratamento para o pé de atleta é bem simples, limitando-se à utilização de antifúngicos tópicos. Porém, alguns casos se tornam mais graves, e há necessidade de prescrição de antifúngicos orais. Dependendo da gravidade e extensão, os resultados podem aparecer rapidamente.

O medicamento pode ser administrado de diversas formas: existem, no mercado, géis, loções, cremes, sprays, talcos e, no caso do antifúngico oral, comprimidos para combater a infecção.

Como prevenir?

Evitar o problema ainda é o melhor tratamento. Por isso, separamos aqui algumas dicas que podem ajudá-lo a ficar bem longe deste vilão:

Ao utilizar piscinas, saunas, duchas e outros ambientes públicos úmidos, procure usar chinelos. Esses lugares são naturalmente cheios de fungos e esporos, e andar descalço neles é um convite à infecção!

Depois de molhar os pés, seque muito bem os espaços entre os dedos. Se tiver dificuldade para enxugá-los com uma toalha, utilize algodão.

Sapatos sintéticos e muito fechados não deixam o pé respirar, e a retenção de umidade favorece o desenvolvimento de micoses. Procure usar calçados abertos sempre que possível, preferencialmente aqueles confeccionados em couro.

Caso não haja outra opção a não ser utilizar calçados fechados, utilize talcos antifúngicos ou sprays que mantenham os pés livres de umidade.

Se você já tem pé de atleta, tome cuidado com suas roupas. As que tiveram contato com a micose devem ser lavadas com água quente e com produtos antifúngicos. Ao se vestir, coloque as meias antes das cuecas e calcinhas, para evitar a contaminação.

Não empreste suas roupas, equipamentos esportivos, calçados e toalhas a outras pessoas. O mesmo vale para você. Não utilize pertences de outros.

Ferimentos e lesões devem ser bem cuidados e protegidos, para evitar a contaminação.

Nossos pés nos sustentam e trabalham duro diariamente, aguentando toda a pressão do corpo mesmo quando expostos às condições mais severas. Por isso, eles merecem todo o nosso carinho e cuidado!

A saúde de seus pés influencia em diversos aspectos de nossa vida. Aprendeu a combater o pé de atleta? Então aproveite para saber como escolher o melhor tipo de sapato para trabalhar!

Acesse <http://doctorshoes.com.br/> e escolha o melhor tipo de sapato confortável para trabalhar.