



REMEDIOS PARA LOS HONGOS EN LAS UÑAS

LA onicomicosis es una infección micótica crónica de las uñas de las manos y/o pies por dermatofitos, también conocido como tiña, levaduras y mohos, lo que lleva a la destrucción gradual de la superficie de la uña. Es más probable que afecte la de los pies, sobre todo la primera uña del pie (el dedo gordo).

Existen soluciones naturales muy efectivas para tratar este problema. Conoce las causas y remedios caseros más eficientes para tratar los hongos en las uñas.

Alrededor de la mitad de la población se ve afectada con hongos en los pies, y más específicamente, hongos en las uñas en el momento en que alcanzan la edad de 70 años, dijo el doctor Raza Aly, emérito profesor de dermatología de la Universidad de California en San Francisco Medical Center.

Las causas

Son una condición común que comienza como una mancha blanca o amarilla bajo la punta de la uña de los dedos de la mano o las del pie. A medida que la infección es más profunda, los hongos pueden hacer que la uña se decolore, se engrose y se desmorone en el borde. Los hongos pueden afectar a varias de ellas, pero por lo general no a todas. Incluso si un tratamiento es exitoso, los hongos pudieran a menudo regresar.

También reciben el nombre de onicomicosis ungueal y tiña. Cuando

el hongo infecta las áreas entre los dedos y la piel de los pies, se le llama pie de atleta.

Características de las uñas enfermas

- Gruesas.
- Frágiles, grumosas o irregulares.
- Deformadas.
- Sin brillo.
- Un color oscuro, causado por desechos acumulados bajo la uña.

Consulta a un médico si tienes diabetes y crees que estás desarrollando esta dolencia. O si has probado varios remedios y no te han ayudado.

Cómo se desarrollan en las uñas

Los hongos son organismos microscópicos que no necesitan la luz solar para sobrevivir. Algunos tienen usos beneficiosos. Otros causan enfermedades e infecciones. Viven en ambientes cálidos y húmedos, como piscinas y duchas. Pueden invadir la piel a través de cortes tan pequeño que ni siquiera puedes verlos a través de una pequeña separación entre la uña y el lecho ungueal.

Pueden causar problemas si las uñas son a menudo expuestas a condiciones cálidas y húmedas. En algunos casos, las personas pueden tener una susceptibilidad genética, informó un estudio realizado en 1996 en el *Journal of the American Academy of Dermatology*.

Más frecuentes en los pies que en las manos

Las uñas de los pies a menudo se limitan en un cálido ambiente os-

curo, húmedo y dentro de tus zapatos, donde los hongos pueden prosperar.

Factores que pueden aumentar el riesgo

-Ser mayor, debido a la reducción del flujo sanguíneo, más años de exposición a los hongos y las uñas de crecimiento más lento.

-Transpirar en exceso.

-Trabajar en un ambiente donde las manos están a menudo húmedas, como cocinelas o limpieza.

-El uso de calcetines y zapatos que dificultan la ventilación y no absorben la transpiración.

-Caminar descalzo en zonas comunes húmedas como piscinas, gimnasios y duchas.

-Tener el pie de atleta.

-Mantener lesiones menores en la piel o uñas, o una condición de la piel, como la psoriasis.

-Padecer de diabetes, problemas de circulación, un sistema inmune debilitado o, en los niños, el síndrome de Down.

Remedios caseros para combatirlos

Limones

Extrae el zumo de varios limones, ponlo en un recipiente y mete las uñas en él; o también se puede cortar el limón en rodajas y pasarlo sobre las uñas afectadas.

Aceite de orégano

Mezcla tres o cuatro gotas de aceite esencial de orégano en una cucharada de aceite de oliva; y aplica esta solución diariamente sobre las uñas, durante tres semanas.

Ajo

En una taza de agua, hervir cinco dientes de ajos grandes. Verter esta preparación en un recipiente grande con agua que puedan quedar los pies bien sumergidos. Ponerlos dentro del agua tibia durante 20 minutos. Transcurrido este tiempo, retirarlos y secarlos bien. Repetir esta acción durante cinco semanas.

Agua oxigenada

Mezclar agua oxigenada en bastante agua y sumergir los pies media hora como mínimo; cada día durante tres semanas. Al terminar siempre secarlos bien.

Ajo con limón y yodo

En medio pomo de esmalte transparente, mezclar un diente de ajo grande bien cortadito, 10 gotas de limón y tres de yodo. Dejarlo reposar durante una semana y luego aplicar una capa solamente en las uñas que tengan el hongo. Repetir la acción durante una semana, después retirarlo todo con quitaesmalte.

Aceite de coco

Los ácidos grasos de cadena media son casi milagrosos en la forma en que funcionan como fungicidas naturales. La membrana fúngica es crucial para mantener la "vida" del hongo, por lo que muchos tratamientos antifúngicos tienen como objetivo la membrana fúngica. Los ácidos grasos, tales como los que se encuentran en abundancia en el aceite de coco, se insertan naturalmente a sí mismos en la capa de lípidos (grasa) de la membrana de hongos y la perturban, llevando eventualmente a la desintegra-

ONICOMICOSIS

Distal



Proximal



Superficial



mDSAude.com

ción y la destrucción final del hongo (por decirlo en pocas palabras).

Necesitas un poco de aceite de coco, usa guantes o lávate las manos con jabón entre aplicaciones (si tienes más de una uña afectada), frota el aceite de coco en el área y deja absorber y secar naturalmente. Repita dos o tres veces al día.

Artemisa

Verter un puñado de artemisa, también conocida como ajeno o hierba santa, en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Posteriormente poner los pies o las uñas con hongos dentro de esta infusión, durante 20 minutos al día; realizar esta operación dos veces al día durante una semana.

TORREJAS

Para complacer a los lectores, una receta de este dulce delicioso y casero.

Ingredientes

- 12 rebanadas de pan del día anterior de 3 cm de grosor
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- ½ taza de vino blanco o vino seco
- 5 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de canela molida
- 2 estrellas de anís
- 2 cucharadas de miel
- Cáscaras de limón

Preparación

Hierve la leche en una cazuela con el anís estrellado, la mitad del azúcar y la piel de limón. Retira del fuego, deja en infusión 15 minutos y espera a que se enfríe. Coloca las rebanadas de pan en una fuente de horno y baña con la leche infusionada y colada. Deja reposar.

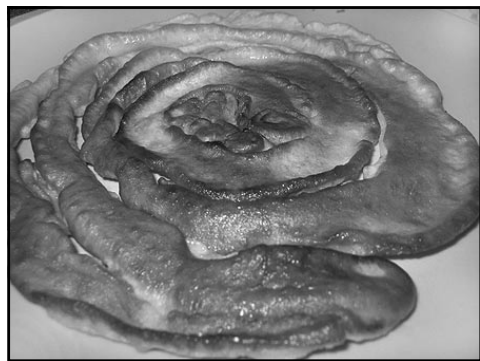


¡A la cocina!



Bate los huevos y calienta abundante aceite en una sartén. Escurre las rebanadas de pan remojadas, pásalas por el huevo batido y fríelas en el aceite bien caliente por las dos caras hasta que se doren. Escúrrelas, colócalas en una fuente y déjala enfriar. Hierve en una cazuela pequeña el vino blanco con el resto del azúcar y la miel. Retira del fuego, añade la canela molida, mézclalo, deja enfriar y reserva.

Baña las torrijas con el almíbar preparado y repártelas en platos.



TORTILLA DE HARINA

Ingredientes

- 4 huevos
- 210 g (1 ½ taza) de harina
- 2/3 de taza (160 ml) de leche
- Un pellizco de sal

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en la batidora hasta que se forme una pasta homogénea. Calienta aceite en una sartén y cuando esté bien candente, echa la mezcla poco a poco en forma de espiral y deja que cuaje. Después dale la vuelta y deja que se fría por el otro lado.

Servir caliente. Puede comerse sola, con azúcar, miel o mermelada.