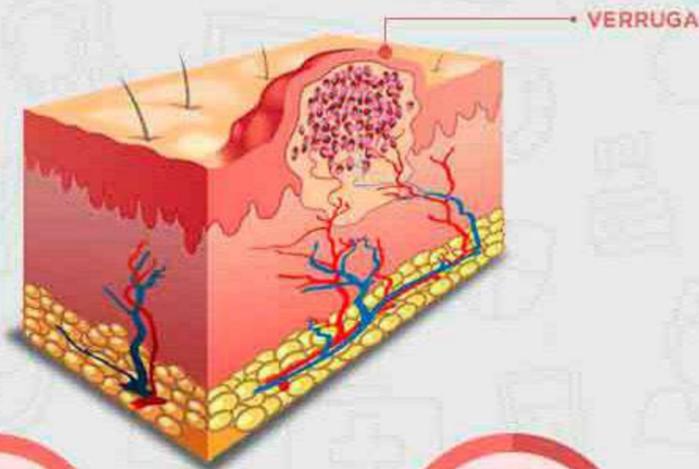


VERRUGAS PLANTARES: DOLOROSA PISADA

Las verrugas son bultos rugosos en la superficie de la piel; de origen viral (**virus del papiloma humano**), estas formaciones benignas (no cancerosas) pueden aparecer en cualquier persona, tanto niños como adultos.

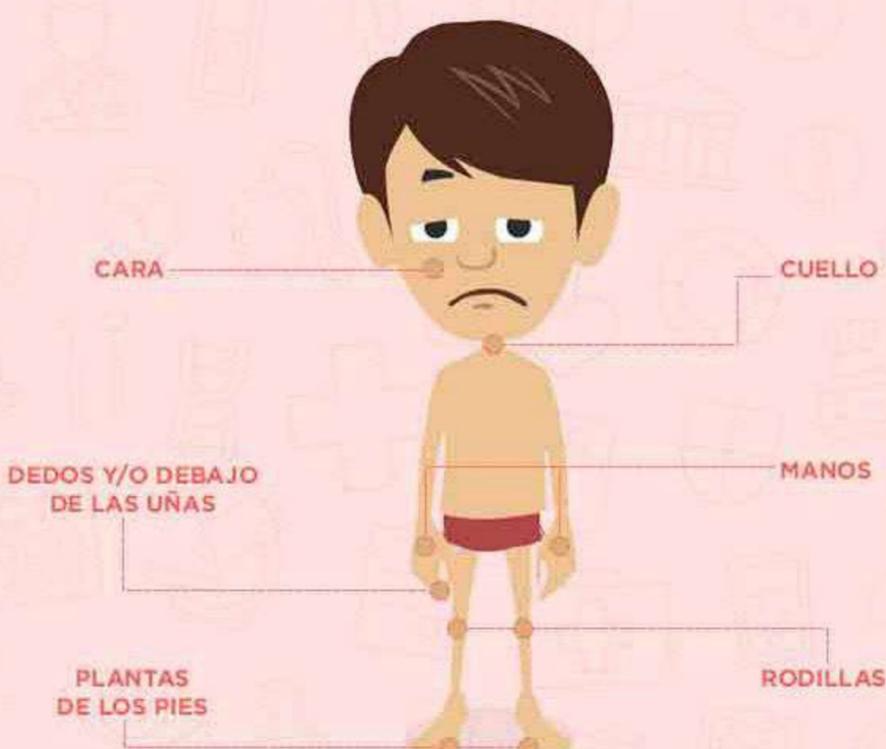


Las verrugas son de las 10 dermatosis o enfermedades de la piel más comunes en la población general, las cuales afectan a ambos géneros.



de las dermatosis en niños se deben a verrugas, sobre todo entre los 6 y 12 años.

Se localizan principalmente en:



de los casos de verrugas son verrugas vulgares o comunes (mezquinos)



son plantares, es decir, aparecen en las plantas de los pies



son verrugas planas (más pequeñas y suaves)¹



Las verrugas se pueden transmitir con facilidad de una persona a otra con el contacto directo con la verruga o con objetos que la hayan tocado.



Son más comunes en niños porque a menudo tienen arañazos o cortaduras que facilitan al virus su acceso.



Personas mayores también corren riesgo porque su sistema inmune es más débil.



Verrugas plantares pueden aparecer solas o en grupo (verrugas mosaico)² principalmente durante el verano¹ (debido a que pisamos descalzos lugares que potencialmente son focos de infección: playas y piscinas).



DOLOROSOS OJOS DE PESCADO

Debido a su localización, las verrugas plantares (popularmente conocidas como "ojos de pescado") pueden ser extremadamente dolorosas y causar molestias al correr e, incluso, al caminar.^{3,4}

¿ES NECESARIO QUITARLAS?

Las verrugas plantares a menudo desaparecen solas después de cierto tiempo⁴. No obstante, debido a que son dolorosas, pueden requerir eliminarse. Es importante no intentar arrancarlas para evitar infecciones o lesiones, y acudir al médico general o al dermatólogo.



TRATAMIENTO DE VERRUGAS

• **Soluciones o pomadas:** generalmente a base de ácido salicílico u otros principios activos. Estos medicamentos se emplean a diferentes concentraciones, provocando que la capa exterior de la piel se afloje y desprenda; pueden usarse en casa.

• **Crioterapia:** congelar la verruga con nitrógeno líquido para eliminarla.

• **Electrocauterización:** utilizar calor con el mismo fin.

• **Tratamiento láser:** para verrugas difíciles de eliminar con otros métodos.

• **Inmunoterapia:** se inyecta una sustancia que causa reacción alérgica y ayuda a que la verruga desaparezca.

• Las verrugas genitales se tratan de una manera diferente a la mayoría de las otras verrugas, consulta a tu dermatólogo.⁵

Prevención

Si bien no es posible evitar que las verrugas plantares reaparezcan, las siguientes medidas reducen el riesgo de contagio:

• Calzar sandalias en vestidores, albercas y/o regaderas públicas.

• No tocar verrugas de otra persona.

• No rascar o tocar verrugas propias.

• Evitar tocar cosas en contacto constante con las verrugas, como ropa o toallas.²



FUENTES

1 Consejo de Salubridad General: <https://goo.gl/V5xHcP>

2 Cleveland Clinic: <https://goo.gl/dofh1h>

3 Fundación Mexicana para la Dermatología A.C.: <https://goo.gl/UGZyVv>

4 Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos: <https://goo.gl/NeCGip>

5 Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos: <https://goo.gl/zRhyZX>