

Remedios caseros para los hongos 157

Los Hongos

Los hongos son unos microorganismos que habitan en múltiples lugares del planeta incluido el organismo humano, pero en ocasiones pueden descontrolarse y producir una infección micótica en diferentes áreas del cuerpo como la piel, los genitales y el intestino.

Existen muchos tipos de hongos y cuando estos proliferan en exceso pueden aliarse con bacterias y virus para producir infecciones. La infección por hongos estándar suele ser superficial y puede atenderse rápidamente con los tratamientos adecuados, pero una infección que ha proliferado o no ha sido tratada puede ser muy difícil de eliminar porque puede expandirse a órganos internos causando graves complicaciones.

Las infecciones con hongos suelen ser comunes y recurrentes en personas con el sistema inmunológico deprimido o con otras infecciones subyacentes, para detectar la causa se deben efectuar los exámenes pertinentes que evidencien la raíz del problema.

La mala alimentación también influye en la recurrencia de las infecciones por hongos, pues cuando no se reciben los nutrientes necesarios el sistema inmunológico se debilita perdiendo su capacidad para combatir infecciones.

-

Causas y tratamientos para los hongos

Higiene, la aparición de hongos no está relacionada directamente con la higiene, pero las personas propensas a padecerlos deben disponer cuidados adicionales para evitar su propagación, por ejemplo, quienes sufren de pie de atleta (una infección de hongos en el pie), deben cambiar varias veces sus calcetines para evitar que los dedos se humedezcan, así como utilizar productos específicos que eviten el crecimiento de los hongos en esa zona.

Los antibióticos y el uso de otros medicamentos también pueden incrementar las posibilidades de padecer hongos porque causan debilitamiento del sistema inmunitario.

La alimentación como hemos mencionado anteriormente juega un papel fundamental, no sólo para garantizar el buen funcionamiento del sistema inmunológico, sino que también se debe procurar reducir la ingesta de hidratos y azúcares porque son el principal alimento de los hongos.

Contacto con objetos u otras personas infectadas porque los hongos son contagiosos y se propagan al entrar en contacto con personas u objetos infectados, por lo que si el sistema inmunitario no está funcionando bien se puede adquirir la infección y propagarse en el organismo.

Enfermedades autoinmunes, otras infecciones o trastornos del sistema inmunológico vuelven al organismo susceptible ante las infecciones por hongos y para solucionar el problema se debe atender a la causa primaria que lo provoca.

-

Infecciones causadas por hongos

Candidiasis es la más frecuente y afecta a los órganos sexuales, la boca y la piel, pero también puede propagarse a otras zonas del cuerpo afectando a órganos vitales y causando graves perjuicios para la salud como la endocarditis, una infección de las válvulas cardíacas que puede ocasionar soplos, arritmias y otros problemas del corazón.

Onicomycosis cuando la infección afecta a las uñas de las manos y de los pies.

Tiña es una infección micótica que afecta al cuero cabelludo y puede producir alopecia difusa dejando áreas circulares despobladas de cabello que se diseminan por toda la cabeza.

La pitiriasis versicolor es otro tipo de micosis que afecta específicamente a la piel y se caracteriza por dejar manchas blanquecinas bien diferenciadas sobre la superficie afectada que pueden diseminarse a otras áreas u ocupar grandes extensiones.

El tratamiento consiste en la aplicación de productos antifúngicos como el ketonazol vía tópica, aunque dependiendo de la gravedad también pueden utilizarse tratamientos antimicóticos orales. La coloración normal de la piel puede tardar meses en volver aunque la infección haya sido erradicada.

Esporotricosis afecta a los ganglios linfáticos y también la piel, suele darse en jardineros y personas que trabajan con plantas porque es provocada por un hongo denominado *Sporothrix schenckii* que habita en abonos y rosales.

Histoplasmosis otra infección pulmonar causada por el hongo *Histoplasma capsulatum* que libera sus esporas en la tierra y que son inhaladas cuando se remueve, por lo que personas que trabajan con plantas tienen más posibilidades de contraer esa infección.

-

Remedios caseros para los hongos

Los remedios caseros para los hongos, son variados y estos deben aplicarse en la zona afectada con cuidado y con un tiempo limitado, para evitar algún problema con los ingredientes y la reacción que pueda tener en nuestra piel.

1. Aceite con orégano



Los aceites esenciales o también llamados aceites de Spa, son ideales para los hongos, es necesario echarle una pizca de orégano o en su defecto comprar un aceite de orégano, para combinarlo con un poco de aceite de oliva. Se necesitara untar sobre la zona del hongo diariamente.

2. Zumo de limón



El limón al ser un cítrico contiene una serie de propiedades que pueden ayudar a eliminar los hongos. Es necesario exprimir unos 4 limones y una vez esto, aplicarlo en la zona donde se tiene el hongo por un lapso de 5 minutos, después de eso, se necesitara lavar con agua tibia.

3. Pasta de bicarbonato



Con aproximadamente 150 gramos de bicarbonato se deberá agregar un poco de agua, para que se vaya formando una

pasta. Ahora que tenemos la pasta, se necesitará un trozo de algodón para untar y aplicar sobre las uñas con hongos durante unos 10 minutos.

Después de esto, necesitaremos lavar y secar rápidamente.

4. Vinagre de manzana



Preparar un cuenco el cual llenaremos con una parte de agua y otra de vinagre de manzana donde lo utilizaremos para hacer un baño de los pies una o dos veces al día. Secar los pies completamente después terminar el baño. En unas dos o tres semanas se obtendrán buenísimos resultados.

El vinagre contiene ácido acético el cual ayudará a quemar los hongos en las manos, pies y uñas que podamos tener a la vez que es lo suficientemente leve como para no dañar la piel circundante y uñas.

5. Yogur



Es un remedio que suele funcionar muy bien para combatir los hongos. Los fermentos del yogur ejercen propiedades de fungicida. En las zonas donde te aparezcan los hongos, úntalas con un yogur natural y déjalo actuar durante un tiempo una media hora. Hazlo cada día. Al yogur, para potenciar un poco más el efecto, puedes añadirle unas gotas de zumo de limón.

Al finalizar lava bien y seca muy bien dado que la humedad ayuda a propagar los hongos.