

## Consejos para la prevención de Papilomas

**Los papilomas o verrugas plantares son pequeñas lesiones contagiosas en la piel que producen dolor al apoyar el pie.**

Los papilomas o verrugas plantares son pequeñas lesiones contagiosas de la piel. Se presenta de forma aislada o múltiple y se caracterizan por un dolor intenso a la presión, en especial al levantarse tras un periodo de reposo.

Las verrugas pueden llegar a tener un diámetro de 2 cm. y en ocasiones se agrupan y engrosan, están sobreelevadas y tienen un aspecto rugoso de coliflor; alrededor de una verruga grande se pueden ver pequeñas verrugas satélite. Este tipo es más resistente al tratamiento.

La edad de mayor incidencia va de los 5 a los 20 años, aunque pueden aparecer a cualquier edad. Hay personas con mayor predisposición al contagio, en especial las que tienen dermatitis atópica o la piel muy seca. El periodo de incubación va de 4 semanas hasta más de 2 meses y el virus puede atacar cualquier punto de la superficie cutánea. A menudo el papiloma puede confundirse con un callo o dureza por lo que debe acudir a su podólogo cuando note el más mínimo síntoma para que le diagnostique el problema.



### Prevención

El virus del papiloma se encuentra en el suelo y otras superficies. Al caminar descalzo puede contagiarse (o si ya está contagiado, extenderlo). Los lugares donde es más frecuente contagiarse son los suelos de piscinas, playas, vestuarios, gimnasios, duchas públicas... si no puede ducharse en casa utilice siempre zapatillas de goma o calzas de látex.



Para evitar contagiarse es importante mantener unas normas de higiene básicas (no comparta objetos de aseo personal) y utilice chanclas, zapatillas o calcetines.

Si lo ha padecido alguna vez está predispuesto a contraerlo más veces por lo que debe vigilarse el pie a menudo.

### ¿Cuándo se debe de tratar un papiloma?

Cuanto antes mejor. El papiloma tiende a seguir creciendo y extendiéndose, un tratamiento precoz es más eficaz y rápido.

### Si cree que tiene el papiloma...

- No intercambie zapatos, calcetines o medias.
- No se toque con los dedos aunque sienta picor, ya que puede extender el virus por las manos o por el pie.
- Cada vez que utilice la bañera o ducha de su casa debe echarle un poco de lejía al terminar.
- Utilice una toalla exclusivamente para secarse el pie afectado. Evite andar descalzo por cualquier zona.
- En cualquier caso, siga el tratamiento hasta el final aunque se le alivie el dolor ya que si no lo hace corre el riesgo de que aparezca de nuevo.

### ¿Cómo se trata?

Existen varias maneras de tratar las verrugas plantares: aplicar medicamento sobre la verruga, crioterapia, quemadura, infiltración, cirugía.

Cualquiera de estos tratamientos tienen un objetivo común, y su elección depende del tipo de lesión, de la localización y del criterio del profesional (que escogerá el tratamiento que más se adapte a cada caso).