

RECOMENDACIONES CUIDADOS ANTE PAPILOMAS O VERRUGAS PLANTARES

Los **papilomas** (comúnmente conocidos como verrugas plantares) son causados por una de las 150 variantes del virus del papiloma humano, concretamente la VPH₁₋₂. Son pequeñas lesiones víricas que aparecen en las plantas de los pies, dedos e incluso debajo de las uñas, que crece hacia dentro. Tienen la apariencia de una coliflor y se caracteriza por su anillo queratósico (piel de callo) pudiéndose ver en ocasiones pequeños vasos sanguíneos coagulados o papilas en el centro (puntitos negros). Estas lesiones pueden ser dolorosas o no, según su tamaño, profundidad, tiempo de evolución y localización. Las condiciones nombradas anteriormente, también influyen en el tiempo necesario de tratamiento para la curación definitiva de las lesiones.

RECOMENDACIONES:

Normalmente los papilomas o verrugas plantares se adquieren en lugares públicos como piscinas o gimnasios, donde se suele ir descalzo y como el virus se acantona en el suelo, ante cualquier pequeña herida que se encuentre en la planta del pie, ésta se comporta como “puerta de entrada” para el virus. Además, siempre se asocia a situaciones en el que el sistema inmunitario es deficiente como en casos de gripe o otras infecciones que puedan estar presentes.

Para evitar el contagio a otros miembros de la familia en el domicilio se recomienda:

- Después de ducharse limpiar con lejía la bañera o ducha, y dejar actuar la lejía durante al menos 30 minutos.
- Usar una toalla para los pies y otra para el cuerpo y no compartir nunca toallas de pies o alfombrillas al salir de la ducha.
- Evitar lesiones de continuidad en el pie (hidratar y tratar heridas), dado que son puertas de entrada para el virus.
- No intercambiar zapatillas, calcetines, chanclas, etc.
- No ir descalzos sobre todo en lugares públicos, como piscinas, duchas, polideportivos, etc.
- Si se utilizan tijeras, limas o cualquier otro utensilio no utilizar para cualquier otra zona del cuerpo ni compartirlos con otras personas.

CONSEJOS TRAS EL TRATAMIENTO EN CONSULTA:

- Después de haber recibido el tratamiento en el centro podológico no debe mojar el pie al ducharse durante 48h porque con el agua se inactiva el tratamiento, para ello deberá envolver el pie tratado con rolo film transparente de cocina y poner una bolsa sellando bien el pie.
- Pasadas las 48h podrá retirar todos los apósitos/venda que le hemos aplicado y podrá ducharse con normalidad manteniendo siempre las recomendaciones de higiene para evitar contagios familiares.
- En las zonas tratadas aparecerán unas manchas de color marrón-negruzco que son la evolución normal tras la necrosis del papiloma. La zona puede contener una pequeña ampolla que irá endureciéndose con el tiempo. No se deberá de tocar hasta su próxima visita a nuestra clínica.
- Puede tomar analgésicos para el dolor, que suele estar presente las primeras 48h del tratamiento, como le hemos indicado en la consulta.