

Candidiasis en piel y mucosas (muguet, intertrigo, vulvovaginal, paroniquia)

Versión para pacientes

¿Qué es?

La candidiasis es una infección causada por una levadura llamada *Candida* que vive normalmente en la piel y las mucosas. Cuando hay humedad, roce, antibióticos, corticoides o las defensas bajan, puede crecer de más y producir síntomas.

¿Por qué aparece?

- Humedad y maceración en pliegues (axilas, ingles, debajo del pecho, zona del pañal).
 - Ropa ajustada o sintética; sudor excesivo.
 - Antibióticos o corticoides (inhhalados, tópicos u orales).
 - Diabetes, embarazo, estrés o falta de sueño.
 - Prótesis dentales mal ajustadas o mala higiene bucal.
-

Síntomas habituales (según la zona)

- **Boca (muguet):** placas blancas que se desprenden dejando enrojecimiento; molestia al tragar; boca seca o ardor.
 - **Pliegues de la piel (intertrigo):** enrojecimiento brillante, picazón/ardor, pequeñas "pempuntes" o granitos rojos alrededor (lesiones satélite).
 - **Zona íntima femenina (vulvovaginal):** picazón intensa, enrojecimiento, flujo espeso blanquecino ("grumoso"), dolor al tener relaciones o al orinar.
 - **Alrededor de uñas (paroniquia):** enrojecimiento crónico del pliegue, dolor y salida de líquido; pérdida de la cutícula.
-

¿Cómo se confirma el diagnóstico?

- Examen clínico por el/la profesional de salud.
 - A veces se toma una **muestra con hisopo** o un raspado para ver el hongo al microscopio o hacer **cultivo**.
 - En casos repetidos o difíciles se solicitan análisis para descartar diabetes u otras causas.
-

Tratamiento

Siempre: mantener las zonas secas y ventiladas; evitar rascado.

- **Piel/pliegues:** cremas antifúngicas (clotrimazol, miconazol o nistatina) 1–2 veces al día por 1–2 semanas. En áreas irritadas, puede añadirse una crema barrera (óxido de zinc).
- **Boca:** pastillas disolubles de clotrimazol o enjuague de nistatina durante 7–14 días. Si usa inhaladores con corticoide: enjuague la boca después de cada uso.
- **Vulvovaginal:** óvulos o cremas antifúngicas intravaginales. En algunos casos se indica **fluconazol** por vía oral (una dosis); **en embarazo, sólo tratamientos vaginales por 7 días.**
- **Paroniquia:** evitar humedad e irritantes; crema antifúngica + una crema antiinflamatoria suave por pocos días.

Siga **exactamente** la pauta indicada. Si no mejora en 3–5 días o empeora, consulte.

Cuidados en casa

- Lave con agua tibia y seque con toques (sin frotar). Puede usar secador de pelo en aire frío para pliegues.
 - Use ropa interior de **algodón** y prendas sueltas; cambie la ropa húmeda rápidamente.
 - Para **bebés:** cambie pañales con frecuencia y use **crema barrera** espesa en cada cambio.
 - Evite jabones perfumados, duchas vaginales y desodorantes íntimos.
 - Controle la glucosa si es diabético/a; limite azúcares simples si tiene candidiasis oral recurrente.
-

Advertencias (“banderas rojas”)

Acuda al servicio de salud si presenta:

- Fiebre, dolor intenso al tragar o dificultad para comer/beber.
 - Empeoramiento pese al tratamiento o **episodios repetidos** (≥ 3 en un año).
 - Lesiones extensas, muy dolorosas o con mal olor.
 - Si está **embarazada** y tiene síntomas vaginales.
 - Si vive con VIH u otra condición que baje las defensas.
-

Prevención

- Mantenga los pliegues secos (polvos secantes/hidrocoloides según indicación).
 - Buen ajuste e higiene de prótesis dentales; retire y limpie cada noche.
 - Enjuague la boca después de usar inhaladores con corticoide.
 - Evite antibióticos innecesarios; no se automedique.
-

Uso seguro de medicamentos antifúngicos

- Informe todos sus medicamentos: algunos antifúngicos orales pueden **interactuar** con otros fármacos.

- Raros efectos: náusea, malestar abdominal, alteración del hígado; avise si aparece coloración amarilla en ojos/piel u orina muy oscura.
 - **Embarazo:** evite comprimidos de fluconazol; use tratamientos vaginales locales indicados por su profesional.
-

Seguimiento

- Cita de control en: ____ / ____ / ____
 - Metas: resolución de síntomas, prevención de recaídas y control de factores de riesgo (humedad, glucosa, fármacos).
-

Preguntas frecuentes (FAQ)

¿Es contagiosa? Usualmente no, porque *Candida* vive normalmente en nuestro cuerpo; se vuelve problema cuando crece en exceso.

¿Puedo tener relaciones sexuales? Si hay dolor o irritación, es mejor esperar a que mejoren los síntomas. Use preservativo; evite productos perfumados.

¿Los probióticos ayudan? Algunas personas refieren alivio, pero no reemplazan el tratamiento médico.

Notas del/la paciente

- Síntomas que noté: _____
 - Medicamentos actuales: _____
 - Alergias: _____
 - Otras dudas: _____
-

Equipo de salud: _____ **Contacto del centro/consulta:** _____
_____ **Próxima cita:** ____ / ____ / ____