



# Integración de los calcetines de 5 dedos y estrategias preventivas en el tratamiento eficaz de la *tinea pedis* interdigital

## Integrating five-toed socks and preventative strategies in the effective management of interdigital *tinea pedis*

La *tinea pedis* interdigital es una infección fúngica de los pies que se manifiesta predominantemente en los hombres adultos y cuya transmisión se atribuye en gran medida al contacto frecuente y repetido con el suelo<sup>1</sup>. Las especies más comúnmente implicadas son *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton mentagrophytes* (incluyendo *Trichophyton mentagrophytes* var. *interdigitale*) y *Epidermophyton floccosum*. Clínicamente, la *tinea pedis* interdigital se presenta a través de una gama de síntomas como maceración, eritema, formación de vesículas, descamación, costras, erosiones y úlceras, localizadas particularmente en los pliegues interdigitales segundo, tercero y cuarto<sup>2</sup>.

Aunque la *tinea pedis* interdigital puede ser asintomática, la presencia de erosiones y úlceras puede inducir picazón, sensación de ardor y dolor en los pacientes afectados<sup>3</sup>.

A lo largo de los años, se han introducido en el mercado calcetines de 5 dedos con goma antideslizante en la suela, ganando favor particularmente entre los individuos que practican yoga y/o pilates<sup>4</sup>. Esto se debe a su capacidad para mejorar la estabilidad postural y el equilibrio durante el ejercicio, permitiendo que los dedos se abran en un patrón radial. Los calcetines de 5 dedos gozan de una popularidad significativa en Japón, especialmente entre los atletas y trabajadores físicos, por estas mismas razones<sup>4-6</sup>. Estos calcetines, que imitan un guante para los pies en algunas versiones, cuentan con múltiples puntas de goma en el material antideslizante de la suela. Además, los calcetines de 5 dedos pueden representar una herramienta preventiva valiosa para condiciones como la *tinea pedis*. La separación física de los dedos ayuda a reducir la humedad en los espacios interdigitales, creando un ambiente menos propicio para la proliferación de los hongos responsables de la infección<sup>4,7</sup>. La reducción de la humedad y el aumento de la ventilación entre los dedos, asegurados por el uso de calcetines de 5 dedos, pueden representar así una estrategia efectiva para minimizar el riesgo de desarrollar infecciones fúngicas, ofreciendo al mismo tiempo comodidad óptima y libertad de movimiento durante las actividades físicas y en la vida diaria.

Un hombre de 41 años visitó mi clínica, presentando picazón persistente y un olor desagradable emanando de sus pies durante los últimos meses. Tras realizar un examen dermatológico, se estableció un diagnóstico de *tinea pedis*. El paciente, un exfutbolista semiprofesional y actualmente ejerciendo como fisioterapeuta, participa en carreras diarias

y usa constantemente calzado deportivo. A pesar de haber probado la terapia antifúngica con solo un éxito parcial, buscó una consulta para explorar soluciones integradoras adicionales. Se le educó exhaustivamente sobre medidas preventivas, que combinadas con la terapia farmacológica, tienen el potencial de mitigar, si no erradicar, el problema. En primer lugar, se le aconsejó secar meticulosamente las áreas interdigitales después de ducharse, utilizando no solo una toalla, sino también un secador de pelo para eliminar eficazmente cualquier humedad residual. Se recomendó el uso de calcetines de algodón de 5 dedos, diseñados para separar ligeramente los dedos y absorber la transpiración durante todo el día. Además, se le aconsejó no usar zapatos en casa, fomentar la selección de calzado transpirable y enfatizar la importancia de lavarse los pies todas las noches antes de acostarse.

En el seguimiento de un mes, el paciente mostró una notable mejora, tanto en la picazón como en el olor desagradable, expresando una satisfacción significativa, particularmente con el uso de los calcetines de 5 dedos. Estos calcetines no solo mantuvieron un ambiente muy seco interdigitalmente, sino que también indujeron una alteración perceptible en su forma de caminar y correr, mejorando su estabilidad. El paciente transmitió una sensación de mayor comodidad y expresó un cambio positivo en sus actividades diarias, atribuyéndolo al enfoque integrador para tratar su *tinea pedis*.

Tratar la *tinea pedis*, especialmente en sus formas persistentes y recurrentes, representa un desafío clínico que va más allá de la mera erradicación del agente patógeno. El caso de un paciente de 41 años, exfutbolista semiprofesional y actualmente fisioterapeuta, subraya la importancia de un enfoque integrador que combina terapias farmacológicas con estrategias preventivas y modificaciones conductuales para manejar la condición de manera experta.

La utilización de calcetines de 5 dedos (fig. 1) ha demostrado ser particularmente eficaz en mantener un ambiente interdigital seco, reduciendo así la humedad, un factor clave en la proliferación de hongos. Además, el paciente experimentó una mejora en la estabilidad al caminar y correr, lo que sugiere que tales calcetines podrían tener beneficios secundarios en términos de la biomecánica del pie y estabilidad postural.

Es notable que, a pesar de que el paciente había experimentado previamente una terapia antifúngica, el éxito



**Figura 1 – Calcetín de 5 dedos como el recomendado al paciente descrito.**

parcial señala la necesidad de explorar estrategias de manejo adicionales, especialmente en individuos activos y aquellos que usan regularmente calzado deportivo, lo cual puede crear un ambiente propicio para el crecimiento de hongos. La combinación de terapias farmacológicas con modificaciones en el estilo de vida y estrategias preventivas ha demostrado ser un enfoque efectivo en el manejo de la *tinea pedis*, proporcionando alivio de los síntomas y mejorando la calidad de vida del paciente.

Este caso acentúa la importancia de ver al individuo de manera holística, evaluando no solo los aspectos clínicos de la condición, sino también el impacto de las modificaciones conductuales y las elecciones de estilo de vida en el manejo de infecciones fúngicas del pie. Sería interesante realizar investigaciones adicionales para profundizar en la eficacia de los calcetines de 5 dedos en diferentes grupos demográficos y contextos clínicos, así como investigar más a fondo los posibles beneficios biomecánicos de tales calcetines.

Además, la exploración de varias estrategias preventivas, especialmente en las poblaciones que están constantemente expuestas a condiciones favorables para la *tinea pedis*, podría proporcionar valiosas perspectivas para reducir la prevalencia y recurrencia de la condición. El potencial de los calcetines de 5 dedos para servir como medida preventiva, particularmente en comunidades atléticas y físicamente activas, abre las vías para una mayor investigación sobre su aplicabilidad generalizada y utilidad en varios deportes y actividades físicas. Esto podría allanar el camino para desarrollar pautas integrales que incorporen enfoques convencionales y alternativos para manejar y potencialmente prevenir la aparición de *tinea pedis* en poblaciones susceptibles.

## Consentimiento informado

El autor obtuvo el consentimiento por escrito del paciente para que sus fotografías e información médica se publiquen en formato impreso y en línea, entendiéndose que esta información puede estar disponible públicamente. Los formularios de consentimiento del paciente no se proporcionaron.

## Financiación

El autor declara que no hubo financiación involucrada en este estudio.

## Conflicto de intereses

El autor declara que no existe ningún conflicto de intereses.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ilkit M, Durdu M. Tinea pedis: the etiology and global epidemiology of a common fungal infection. *Crit Rev Microbiol.* 2015;41(3):374–388. <https://doi.org/10.3109/1040841X.2013.856853>.
- Leung AK, Barankin B, Lam JM, Leong KF, Hon KL. Tinea pedis: an updated review. *Drugs Context.* 2023;12:2023-5-1, <https://doi.org/10.7573/dic.2023-5-1>.
- Thomas B, Falk J, Allan GM. Topical management of tinea pedis. *Can Fam Physician.* 2021;67(1):30. <https://doi.org/10.46747/cfp.670130>.
- Tedeschi R. What are the benefits of five-toed socks? a scoping review. *Reabilitacijos Mokslai: Slauga, Kineziterapija, Ergoterapija.* 2023;1(28):21–34. <https://doi.org/10.33607/rmske.v1i28.1357>.
- Itano K. The Effects of Five Toed Socks on Motor Neuron Pool Excitability in the Lower Leg. University of Toledo; 2011. [consultado 5 Nov 2022]. Disponible en: [https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws\\_olink/tr/1501/10?clear=10&p10\\_accession\\_num=toledo1305038702](https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_olink/tr/1501/10?clear=10&p10_accession_num=toledo1305038702).
- Junji S, Philip G. Effects of five-toed socks with multiple rubber bits on the foot sole on static postural control in healthy young adults. *T J Phys Fit Sports Med.* 2013;2(1):135–141. <https://doi.org/10.7600/jpfsm.2.135>.
- Shinohara J, Gribble P. Effects of five-toed socks with multiple rubber bits on the foot sole on static postural control in healthy young adults. *J Phys Fit Sports Med.* 2013;2(1):135–141. <https://doi.org/10.7600/jpfsm.2.135>.

Roberto Tedeschi  
Departamento de Ciencias Biomédicas y Neuromotoras, Alma Mater Studiorum, Universidad de Bolonia, Bolonia, Italia  
Correo electrónico: [roberto.tedeschi2@unibo.it](mailto:roberto.tedeschi2@unibo.it)

<https://doi.org/10.1016/j.piel.2023.10.024>  
0213-9251/

© 2024 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.