



Consejos para prevenir y combatir las Verrugas

En general

- No toques ni rasques tus verrugas ni las de otras personas.
- Si las tocas, lávate enseguida y bien las manos.
- No rasures, ni afeites, ni cepilles la zona de la verruga.
- No compartas objetos en contacto con la verruga.
- Lava tras su uso todo aquello que toque la verruga como ropa, toallas o juguetes sin que las deben tocar otras personas.
- Evita la humedad, ya que potencia su supervivencia y crecimiento.
- Mantén una dieta equilibrada y nutritiva para mejorar tu inmunidad, o toma complementos nutricionales inmunoestimuladores.
- Protege tu piel, manteniéndola cuidada e intacta, sin roturas, cortes o moratones.
- Si fumas procura dejarlo: el tabaco dificulta la erradicación y favorece la recurrencia de la infección.

Pies

- Usa calcetines y zapatos para que no se propaguen las verrugas plantares.
- No andes descalzo por piscinas o vestuarios. Usar chanclas o sandalias cuando uses un vestuario público, una piscina pública, o duchas públicas;
- Conserva los pies secos también cuando vayas calzado, utilizando un desodorante antitranspirante con “efecto seco”.

Manos

- No te muerdas las uñas ni las cutículas. Las verrugas aparecen más en la piel dañada, que posibilita el desarrollo del virus.
- No te chupes los dedos si tienes verrugas en las manos.