

Unas uñas sanas significan dedos de manos y pies más sanos

Por Teddi Nicolaus

Ya sean afiladas, mordidas o pulidas a la perfección, las uñas cumplen una variedad de propósitos. Actúan como cubiertas para las puntas de los dedos de las manos y de los pies al proteger los nervios, los vasos sanguíneos y los huesos contra lesiones e infecciones.

Las uñas también nos ayudan a sujetar cosas y realizar tareas como escribir, abrir latas y rascarnos cuando tenemos comezón. También mejoran nuestro sentido del tacto.

“Las uñas cumplen varias funciones,” afirma Thomas Stringer, MD, MS, dermatólogo certificado en el MedStar Georgetown University Hospital y profesor adjunto en la Facultad de Medicina de la Universidad de Georgetown.

“Para empezar, protegen las puntas de nuestros dedos de las manos y de los pies, porque los huesos de estos dedos están muy cerca de la piel.”



>> Conozca más sobre la salud de las uñas en www.aad.org

Observe sus uñas. Las uñas están formadas por queratina, que es una proteína dura y rígida similar a las garras, las pezuñas y los cuernos de otros animales. De hecho, los científicos creen que las uñas humanas evolucionaron a partir de las garras y los espolones de nuestros antepasados, que las necesitaban para trepar árboles, agarrar ramas y realizar tareas necesarias para la supervivencia.

A diferencia de los animales salvajes, los humanos no dependen de rocas rugosas y suelos duros para mantener sus uñas recortadas y sanas. La mayoría de nosotros sabemos que depende de nosotros mantener nuestras uñas recortadas y cuidadas.

La higiene de las uñas puede abarcar desde disfrutar de una lujosa pedicura en un salón hasta usar herramientas para uñas en casa. Algunas personas consideran que el salón es una estrategia de mantenimiento probada y verdadera, donde la única parte complicada es elegir combinaciones de colores de esmalte de uñas. Para quienes eligen usar el cortaúñas casero, la parte complicada puede ser inclinarse para alcanzar las uñas de los pies.

Pero las uñas son más que un simple elemento cosmético, y mantenerlas recortadas no es solo un detalle decorativo. Las uñas son estructuras biológicas complejas que proporcionan información sobre nuestra salud general y cumplen funciones protectoras fundamentales, menciona Stringer.

Al examinar las uñas de un paciente, Stringer presta mucha atención a características clave como los pliegues ungueales o la piel alrededor de las uñas de las manos y de los pies. También observa la cutícula, que es la franja delgada y transparente de piel en la parte

inferior de la uña y por encima del pliegue ungueal. También observa la “lúnula”, la media luna rosada o pálida en la placa de la uña encima de la cutícula.

“Quiero ver una uña sana y una cutícula bonita,” dice Stringer. “No quiero ver ninguna inflamación o hinchazón alrededor del pliegue ungueal.”

La placa de la uña en sí (la superficie dura que a menudo pintamos o recortamos) también debe ser lisa y tener un color uniforme, indica Stringer, señalando que busca una especie de “tono rosado” uniforme en toda la uña. Las variaciones de color, como la coloración amarillenta, las manchas blancas, el engrosamiento o la pigmentación inusual podrían

indicar problemas de salud subyacentes como psoriasis, deficiencias de nutrientes o incluso problemas cardíacos, renales o hepáticos. “Por mucho, el trastorno de las uñas más común que vemos son simplemente hongos viejos en las uñas,” dice Stringer. “Siempre que vemos un engrosamiento o levantamiento de las uñas, podría sugerir la presencia de hongos en las uñas.”

Las uñas encarnadas son el problema más común y fácilmente prevenible que lleva a las personas a buscar atención médica. Y si no se tratan, las uñas encarnadas pueden provocar complicaciones más graves, especialmente en personas con diabetes o problemas circulatorios.

Si sus uñas no están en buen estado, es importante que hable con su proveedor de atención médica. Pueden enviar un recorte de la uña del pie o de la mano que crece anormalmente a un laboratorio para su análisis.

“Muchas veces, en realidad, no habrá hongos creciendo en una uña anormal; eso nos llevará a buscar otras posibles causas de lo que podría estar sucediendo,” comenta Stringer.

Por ejemplo, podría ser algo relacionado con su forma de andar, sus zapatos o su manera de caminar.

“Mucha gente usa zapatos que son demasiado pequeños para ellos, y eso hace que los dedos de los pies rocen la parte superior o el costado del zapato,” comenta. “Con el tiempo, esto hace que la uña crezca más lento y también pueda volverse amarilla.”



Qué hacer y qué no hacer en el salón de belleza

Las manicuras y pedicuras profesionales pueden ser una excelente forma de mantener las uñas recortadas y con forma. Incluso si no es aficionado al esmalte de uñas, una manicura y pedicura puede relajarlo y levantarle el ánimo. Sin embargo, tener en cuenta algunos consejos sencillos sobre qué hacer y no hacer puede ayudarle a garantizar un buen resultado. Debe asegurarse de que:

- ◆ La tina para pies está limpia. Las tinas para pies deben desinfectarse entre los usos con cada cliente. Si la tina para pies no se ve limpia, retírese del lugar.
- ◆ La licencia del técnico está a la vista.
- ◆ El salón esteriliza el instrumental adecuadamente para que no esté expuesto a ningún tipo de bacteria, hongo o virus.

Y no permita que le quiten las cutículas. “No recomiendo empujar las cutículas,” dice Stringer. “La cutícula es muy importante para proteger la salud del pliegue ungueal, que es desde donde crece nuestra uña.”



Las fotografías son cortesía de iStockphoto: pies de bebé, Anna Frank; dos mujeres, StefaNikolic; mujer, Tatiana Foxy; mano sosteniendo una taza, Nadya So