

BELLEZA

## Vigila el estado de tus uñas

Los chivatos a mano de tu salud

👤 Women's Health - 16/11/2018 13:15



*Vigila el estado de tus uñas*

f

### TE PUEDE INTERESAR

- > [Los peligros que esconde tu manicura](#)
- > [Cómo no perder las uñas por estrés y ansiedad](#)

🐦

G+

Con las uñas se da una curiosa paradoja: son células muertas queratinizadas, pero podríamos decir que están muy vivas, porque **su estado puede dar cuenta de deficiencias nutricionales o de anomalías en nuestro organismo.** “Las patologías que sufren son complejas ya que, a veces, una misma manifestación puede hacer referencia a diferentes problemáticas”, puntualiza la doctora María Teresa Truchuelo, dermatóloga en el Hospital Vithas Nuestra Señora de América, quien para establecer un diagnóstico adecuado recomienda examinarlas con dermatoscopia, cuya luz especial permite discernir determinadas alteraciones.

“

*El hipertiroidismo y la soriasis aceleran el crecimiento de las uñas, mientras que las dolencias renales o la fiebre mantenida lo frenan.*

“También es muy útil realizar un cultivo, una prueba que no es 100% sensible (puede producir falsos negativos), pero que es importante como descarte”, añade. Y si nos preocupan tanto no es por una cuestión estética, que también, sino porque tienen un cometido imprescindible, que es el de proteger la piel de los extremos de los dedos, además de incrementar la función prenil.

El doctor José Luis Ramírez, de Clínica Dermatológica Internacional, insiste en que las uñas y la estructura que las rodea (el aparato ungueal) pueden presentar multitud de cambios. “Por ejemplo, si pierden su convexidad y adquieren forma de cucharilla (lo que en el argot médico se llama ‘coiloniquia’) puede indicar una falta de hierro. Si, por el contrario, se curvan en exceso y además aumenta el volumen de las estructuras que las rodean, dando lugar a unos dedos denominados ‘en palillo de tambor’, podría ser **indicativo de enfermedades cardíacas, pulmonares o hepáticas**. Pero que no cunda el pánico, también hay personas que tienen este tipo de uñas desde la infancia, generalmente varios miembros de la familia las tienen igual, y no son indicativas de ninguna enfermedad. Por otra parte, las patologías renales pueden dar lugar a lo que se conoce como ‘uñas mitad y mitad’; es decir, de dos colores, una roja y otra blanca”, señala el especialista. Y aún hay más. Sigue leyendo.

## CRECER O NO CRECER

Esa es la cuestión que subyace en algunas patologías. Para que lo tengas en cuenta, de media las uñas de las manos –según el dermatólogo Ramírez– **crecen de 2 a 3 milímetros al mes**, mientras que las de los pies lo hacen, aproximadamente, 1 mm, pero hay múltiples factores que pueden alterar este ritmo. “Por ejemplo, en verano y por el día, el crecimiento es mayor que por la noche y en invierno; y durante el embarazo también crecen más rápido. Además, influyen determinadas enfermedades: el hipertiroidismo y la psoriasis aceleran el crecimiento, mientras que las dolencias renales o la fiebre mantenida lo frenan”.

## EN CAPAS

El layering, mejor dejarlo solo para vestirte cuando arrecie el frío. Por lo que toca a las uñas, la estratificación no es un buen síntoma. “En condiciones normales las capas de queratina que las forman están muy compactadas, pero algunas enfermedades o determinadas sustancias pueden alterar su composición y estructura y dar el aspecto de uñas frágiles o que se separan en láminas. Lo más frecuente es que sea consecuencia de tener las manos en constante contacto con el agua y con productos irritantes, por lo que se recomienda usar guantes. Además, algunos quitaesmaltes tienen productos químicos que secan las uñas; de ahí que se aconseje emplear cremas hidratantes tras su uso. Y, finalmente, **el déficit de hierro o alteraciones tiroideas también pueden ser causa de fragilidad ungueal**”, apunta el especialista de Clínica Dermatológica Internacional.

## A RAYAS

Si las estrías han colonizado tus uñas, además de tu trasero, en principio, no hay razón para preocuparte, según nos explica José Luis Ramírez: “Las estriaciones longitudinales que aparecen en todas las uñas son completamente fisiológicas y es frecuente que se vayan acentuando cada vez más a medida que se van cumpliendo años. No hay ningún tratamiento para prevenirlas, ya que no se trata de ninguna enfermedad ni tienen repercusión más allá de la puramente estética. A veces recomendamos emolientes o hidratantes específicos que pueden ayudar a disimularlas un poco. Otra cosa es que aparezcan a edades muy tempranas o que afecten a uñas aisladas; en esos casos podrían ser un signo de enfermedades dermatológicas, como psoriasis, liquen plano o algunas formas especiales de alopecia”.



*Si detectas rojeces  
alrededor de las uñas, no  
las ignores*

## AL ROJO VIVO

Si detectas rojeces alrededor de las uñas, no las ignores. “Podría tratarse de una reacción alérgica a los esmaltes o a los tratamientos de uñas, pero también de una dermatitis o irritación no solo por los productos utilizados, sino por la técnica empleada a la hora de hacer la manicura. Para tratar este problema, lo primero es evitar la manicura y utilizar cremas antiinflamatorias con o sin antibiótico (dependiendo de si hay infección) hasta la resolución del problema”, aconseja Lourdes Navarro, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología y dermatóloga del Hospital Beata M<sup>a</sup> Ana de Madrid. Por cierto, si no quieres exponerte a estas alergias siempre puedes optar por la lacas 5 free o 8 free, que han eliminado de su composición algunos agentes químicos agresivos. **TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR [LOS PELIGROS QUE ESCONDE TU MANICURA](#)**

## ¿FALTA DE LÁCTEOS?

Según la creencia popular, los puntos blancos de las uñas se deben a un déficit de calcio, pero los estudios científicos lo desmienten. “Esto no es correcto. La cantidad de este mineral que tienen las uñas es mínimo y no es el responsable de su dureza. Esta patología, llamada **leuconiquia punteada**, **se debe a pequeños traumatismos** en la zona proximal de la uña, donde se sitúa la matriz”, explica la dermatóloga Navarro Campoamor.

Es hora de darle un descanso a tus uñas, dejar a un lado las lacas y mirar con detalle el tono que tienen. No te pierdas [¿Qué dice de tu salud el color de tus uñas?](#)