

PONTE MÁS FUERTE Y SUBE TU AUTOESTIMA #WHSTRONG

TU MEJOR VERSIÓN

Women's Health

SEPTIEMBRE 2018

FIRME & FIT

- > QUEMA MÁS GRASA
- > HAZ BIEN LAS SENTADILLAS
- > TONIFICA TU ABDOMEN

Sandra Barneda
¡RETO CONSEGUIDO!

Amá tu cuerpo desnudo

#ENFORMAMIFORMA

COME MÁS Y MEJOR

¿NECESITAS BATIDOS DE PROTEÍNA?

6 RECETAS CON SEMILLAS

COMIDA RÁPIDA Y HEALTHY

NATURAL BEAUTY

MÁS JOVEN SIN CIRUGÍA

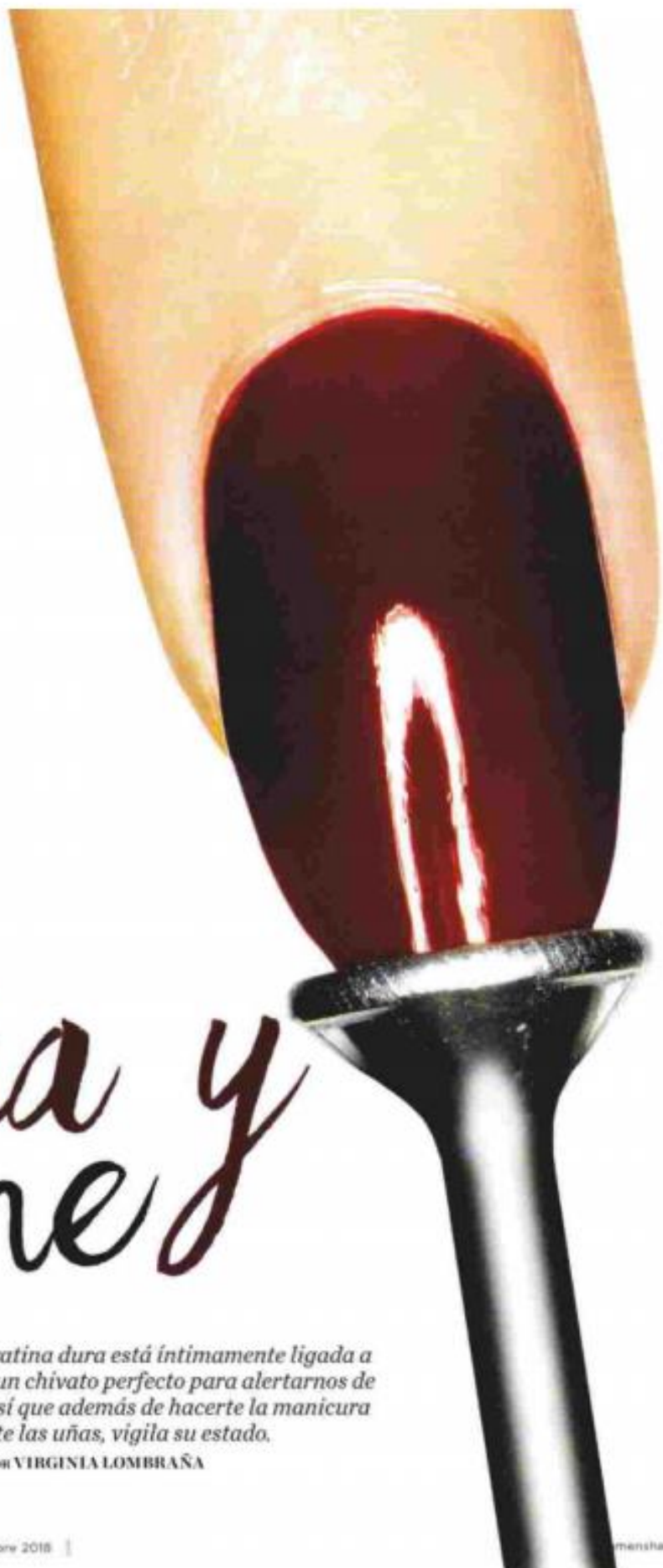
EL PODER DEL MINDFULNESS

ENTRENA TU MENTE

11
ALIMENTOS SACIANTES



WomensHealth.es 3,50€



Uña y carne

Esta placa de queratina dura está íntimamente ligada a nuestra salud y es un chivato perfecto para alertarnos de que algo va mal, así que además de hacerte la manicura y pintarte las uñas, vigila su estado.

POR VIRGINIA LOMBRAÑA

En 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. "También es muy útil realizar un cultivo, una prueba que no es 100% sensible (puede producir falsos negativos), pero que es importante como descartar", 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 prensil. 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

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

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 arreece 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.

POR COLORES

Es hora de darle un descanso a tus uñas, dejar a un lado las lacas y mirar con detalle el tono que tienen.



PÁLIDAS

"Si tenemos anemia, además de más frágiles, las uñas pueden aparecer más claras que de costumbre", apunta Ramírez.



AZULADAS

Adquieren esta tonalidad cuando el oxígeno en sangre es bajo, algo que ocurre en el caso de fumadores o en pacientes con enfermedades pulmonares".



RAYAS NEGRAS

"Se deben a una activación de los melanocitos de la uña por un traumatismo, un lunar o como consecuencia de un melanoma maligno", explica la dermatóloga Lourdes Navarro.



VERDES/AMARILLAS

"La primera alteración se relaciona con infección bacteriana por *Pseudomonas* y la segunda puede reflejar una infección por hongos", aclara la experta.

A RAYAS

Si las estrias 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 prevenir las, 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".

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^o 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.

¿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. **W**

**CLASE DE ANATOMÍA**

Una lección básica para que sepas qué es cada cosa.

Paroniquio

Franja del pliegue de piel que hay a los lados de la uña.

Hiponiquio

Capa gruesa de queratina que está debajo del borde libre de la uña.

Eponiquio

Es la cutícula, la parte de piel en contacto directo con la lámina.

Lanula

Semiluna blanquecina al final de la matriz, que se observa, sobre todo, en los pulgares.



Cutículas, ¿sí o no?

El doctor José Luis Ramírez afirma que su manipulación puede hacernos más susceptibles a padecer infecciones locales, ya que las pequeñas heridas pueden actuar como puerta de entrada para bacterias, virus u hongos.

"Además, al estar encima de donde se encuentra situada la matriz, los traumatismos repetidos en la misma zona pueden causar una "cicatriz" en esta estructura, dando lugar a distrofias ungueales que pueden ser incluso permanentes".

PRESUME DE MANOS

Un enfoque holístico te ayudará a mejorar tus uñas.



Come bien

La dieta es fundamental para lucir unas uñas saludables. Incorpora alimentos con ácidos grasos omega 3 (salmón), magnesio (almendras), zinc (frijoles) y hierro (bistec).



Mira la etiqueta

Usa productos que contengan emolientes ricos en fosfolípidos, como el aceite de girasol. Los alfa-hidroxiácidos también han demostrado mejorar las uñas quebradizas.



Con buena higiene

Muchos de los geles antisépticos –esos que llevas en el bolso o que hay en los hospitales– llevan alcohol para eliminar los gérmenes de las manos, pero secan las cutículas. Si esto te va mal, opta por fórmulas naturales.



Controla la temperatura

La próxima vez que te bañes, asegúrate de que el agua no esté demasiado fría ni demasiado caliente, pues puede provocar la expansión y contracción repentina de las uñas, y con ello empeorar las pequeñas mellas.

MÍMALAS

Limar las uñas y pintarlas de un bonito color está bien, pero hazlo un poco más de caso. La dermatóloga Navarro recomienda usar a diario sérums o aceites para prevenir la deshidratación de la lámina ungueal. "La aplicación debe realizarse no solo sobre la uña, sino también en la piel que la rodea", puntualiza la dermatóloga Navarro.



DE UÑAS

Saca tus mejores garras para combatir las alteraciones que más las afectan.

1. 'Remover 'Free Contour Mask', de Douglas. Máscara peel-off enriquecida con aloe vera para aislar la uña (6,99 €).
2. 'Beautifier Colour Corrector', de Catrice. Esmalte

vegano, que corrige el tono de las uñas y neutraliza las decoloraciones (5,19 €).

3. 'No Bite', de Mia. Contiene dos eficientes activos que disuaden de

morse las uñas (9,95 €).

4. 'Nail Care Aceite de Almendras', de Beter. Enriquecido con vitaminas E y F, nutre las uñas y cutículas secas y ásperas (5,95 €).

5. 'Antifungal', de Handmade Beauty. Tratamiento que previene la formación de hongos (14 €).

6. 'Uñas Frágiles Mordex', de Urgo. Fortalecedor para

uñas quebradizas y frágiles que se parten en capas (10,50 €).

7. 'Crema Para Cutículas', de Mavala. Mantiene las cutículas flexibles (12,95 €).