

Hongos, estrías, fragilidad... descubre los principales problemas que pueden tener tus uñas

Un repaso por los 10 más comunes y sus posibles soluciones



Las uñas han cobrado un protagonismo absoluto en nuestros *looks*. Se visten con los esmaltes de moda y se convierten en el perfecto complemento de nuestro estilo. Pero no sólo hay que mimarlas por un tema estético. Los dermatólogos apuntan que las uñas son el 'chivato' también de algunos problemas de salud. Aprender a diferenciar sus síntomas es de vital importancia para prevenir o atajar enfermedades. El doctor Vicente Delgado, dermatólogo de la AEDV y profesor de Dermatología de la Universidad de Granada, apunta, además, que muchos de los tópicos más escuchados acerca de las uñas no son ciertos. Vamos a hacer un recorrido por sus problemas y posibles soluciones, si las hay. ¡Apunta!

1. Uñas estriadas.

Las estrías pueden ser:

- Longitudinales: son las más habituales, y uno de los primeros motivos de consulta. El doctor apunta que en realidad no tienen ningún significado patológico. Aparecen a menudo con la edad, a partir aproximadamente de los 60 años, y su origen es, habitualmente, hereditario. No existe un tratamiento específico y eficaz para acabar con las estrías, aunque algunas firmas cosméticas cuentan con geles que forman una pequeña capa que ópticamente aporta uniformidad a la uña. Sin embargo, este producto no puede cambiar su naturaleza.
- Transversales o 'Líneas de Beau': Se dan tras una alteración en el crecimiento de la uña. Las causas pueden ser procesos febriles agudos, alteraciones nutricionales o utilización de fármacos citotóxicos, aunque también por enfermedades graves.

2. Uñas blandas y débiles.

Pueden ser:

- Finas, sin consistencia: Puede deberse a enfermedades crónicas, reumáticas, etc.
- Se **rompen con facilidad** o les sale una 'rajita' (*Onicorresis*). Ocurre a menudo por meter, de forma repetida, las manos en agua, sobre todo a partir de una edad.

3. Separación por capas.

Llamada *Onicosquiasis Lamelar*, se produce a partir de los 50 o 60 años, por el mismo motivo antes expuesto: un exceso de lavado de manos. El remedio es intentar lavadas menos.

4. Color amarillo.

Se puede deber al abuso de lacas, a infecciones por hongos o bacterias, o también a causa de la psoriasis.

5. Uñas encarnadas.

Es ésta una patología asociada a menudo a los jóvenes, y su causa es eminentemente hereditaria, como la mayoría de las enfermedades relacionadas con las uñas. Ocurre cuando ésta se clava en la carne, inflamándola. La solución es llevar un zapato menos apretado y evitar los que acaban en punta; no recortar los picos de la uña del dedo gordo del pie, hay que dejar los bordes y cortarla preferentemente en forma cuadrada. También se puede empapar un algodón en antiséptico y colocar en dichos bordes, entre la uña y la carne. La longitud adecuada de la parte "blanca", sobresaliente, debería ser de 1 milímetro.

6. Hongos (Micosis).

Un error muy común es pensar que todas las enfermedades de las uñas están producidas por hongos, aunque sí son la causa más frecuente. Incluso para los mismos dermatólogos puede resultar difícil en ocasiones el diagnóstico de micosis en esta parte de la anatomía. Posibles pistas de una uña infectada por hongos:

1. Cambio de color distal (de la parte libre o "blanca"). A menudo puede aparecer una zona amarillenta o blanquecina.
2. Hiperqueratosis. La uña se separa, debido a engrosamiento en algunas zonas de la uña.
3. Formación de un polvo debajo de la uña.

Pueden darse las tres causas o de forma aislada, e incluso estas manifestaciones no tienen por qué indicar hongos en todos los casos.

7. Microtraumatismo.

Por presión con el calzado o por realizar algunos deportes agresivos, como correr o jugar al tenis, en ocasiones las uñas 'mudan', o aparecen rayitas violáceas o amarillentas. La única repercusión es estética y el problema desaparece por sí solo si abandonamos ese hábito o deporte.

8. Manchas blancas.

El doctor desmiente que el origen sea una falta de calcio. Las pequeñas manchitas blancas se deben a leves microtraumatismos cerca de la cutícula, por gestos tan sorprendentes como meterse las manos en los bolsillos de unos vaqueros ajustados. En cambio, cuando hablamos de manchas blancas grandes, sí que puede ser síntoma de insuficiencia renal o cirrosis.

9. Uñas mordidas (onicofagia).

Además de los problemas estéticos que ocasiona, morderse las uñas puede alterar la forma de los dientes o afectar a la salud de las uñas: éstas no crecen bien por el continuo mordisqueo al que son sometidas, y se crean microtraumatismos a lo largo de todo el lecho ungueal (la parte que se encuentra bajo las uñas), alterándose así su anatomía. También se ocasionan daños alrededor de la uña, pequeñas heridas que hacen que el dedo se inflame y duela.

10. Falta de proteínas.

En realidad, si seguimos una alimentación correcta, no haría falta tomar suplementos nutricionales para reforzar las uñas, el problema es que actualmente no comemos tan bien como deberíamos. En ese caso la nutricosmética para cabello y uñas débiles puede ayudar. El calcio, que siempre se ha pensado interviene en la dureza de la uña, no tiene tanta relevancia en la misma. En cambio, sí la tienen las proteínas: hay que tomar la cantidad adecuada de las mismas para lucir unas uñas saludables.

Y además... ¿las lacas afectan a su salud?

No está probado que las lacas sean perjudiciales, aunque de usarlas demasiado y sin dejar respirar a la uña, esta puede mostrarse áspera, sin brillo y amarillenta debido a que los pigmentos de la laca penetren en la capa superior (dado que la uña está formada por capas). A su vez, los aceites para la cutícula y las lacas endurecedoras pueden mejorar las calidades cosméticas de toda la zona, pero no otorgar fuerza o engrosar la uña misma. En cualquier caso es bueno utilizar productos hidratantes en piel y uñas (puede ser una crema de manos), porque suavizan, sobre todo, las **cutículas**.

Noticias relacionadas

- [Uñas: más allá de los esmaltes de moda](#)

Enlaces patrocinados



Previene y trata los signos del envejecimiento, aporta hidratación extra a tu piel, con la mesoterapia facial de Hedonai.



Participa pinchando aquí y elige entre uno de los vestidos. ¡Tienes hasta el 10 de febrero para participar!



Las mejores ofertas en tu tienda hola.com



Altamira-Santander renueva inmuebles, con más descuentos y la mejor financiación para el 2013