



Toda la información en...



TEMAS [Máxima Zorreguieta](#) [Concha Velasco](#) [Shakira](#) [Rebajas 2013](#) [IV Premios Mujer hoy](#)

Iniciar sesión con | Registro

Buscar

Premios Mujer hoy | Blogs | Horóscopo

[Portada](#) [Moda](#) [Belleza](#) [Corazón](#) [Tendencias](#) [Ser Madre](#)

[Salud](#) [DecoEstilo](#) [Psico y Sexo](#)

[Portada](#) > [Salud](#) > [En forma](#)

EN FORMA

Las uñas, el chivato de tu salud



[En muchas ocasiones las uñas sufren algunos problemas y estos pueden ser la llamada de atención para acudir al médico...](#)

Me gusta

Twitter 27

Compartir

4

Las uñas son el "chivato" de algunos problemas de salud. Aprender a diferenciar sus síntomas es de vital importancia para prevenir o atajar enfermedades, según la Academia Española de Dermatología y Veneorología. Además, muchos de los tópicos más escuchados no son ciertos.

[Mujerhoy.com](#) | 29 ene 2013 [ANDREA A RABIA](#)

0 Comentarios

Para el dr. **Vicente Delgado**, dermatólogo de la AEDV (Academia Española de Dermatología), profesor de Dermatología de la Universidad de Granada y autor del libro "Enfermedades de las Uñas", los problemas y las patologías más comunes relacionadas con nuestras uñas son:

Estrías. Pueden ser longitudinales o Transversales. Las primeras son las más habituales, y uno de los primeros motivos de consulta. 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 casas 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.

Por su parte, las 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.

Uñas blandas y débiles. Pueden ser finas y sin consistencia debido a enfermedades crónicas, reumáticas, etc. o que se rompan con facilidad o les salga una "rajita" (Onicorresis), algo que ocurre a menudo por meter, de forma repetida, las manos en agua, sobre todo a partir de una edad.

Anterior [Portada](#)
Levántate y anda

PUBLICIDAD



Reloj Ocean Black



La tienda de [mujerhoy.com](#)

Más Visto

Lo Último

Máxima Zorreguieta: el estilo de la nueva Reina de Holanda

Máxima de Holanda celebra su 40 cumpleaños rodeada de la realeza europea

Rosa Clará 2013: Vestidos largos de fiesta

Rosa Clará 2013: Vestidos cortos de fiesta

Los actores mejor colocados para ser Christian Grey en la película de '50 sombras de Grey': de Robert Pattinson a Matt Bomer

Separación por capas. Llamada Onicosquisis Lamelar, se produce a partir de los 50 o 60 años, por el mismo motivo antes expuesto: un exceso de lavado de manos. Excepto el eliminar este exceso, no existe remedio.

Color amarillo. Se puede deber al abuso de lacas, a infecciones por hongos o bacterias, o también por Psoriasis.

Uñas encarnadas. Una patología asociada a menudo a los jóvenes, su causa es eminentemente hereditaria, como la mayoría de las enfermedades ungueales. Ocurre cuando la uña se "clava" en la carne, inflamándola. Solución: 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; 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.

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: **Cambio de color** distal (de la parte libre o "blanca"). A menudo puede aparecer una zona amarillenta o blanquecina;

hiperqueratosis, cuando la uña se separa, debido a engrosamiento en algunas zonas de la uña o, por último, la 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.

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.

Manchas blancas. Que el origen es una falta de calcio es falso. 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, puede ser síntoma de insuficiencia renal o cirrosis.

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 ungueal: estas 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.

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 comemos mal: 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 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.

Efectos secundarios de las lacas. 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 penetran 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.

Imprimir

Máxima y Guillermo de Holanda: 11 años de matrimonio

Famosas desnudas en Twitter, del error al exhibicionismo: Rihanna, Demi Moore, Kim Kardashian, Kate Upton, Bar Refaeli...

Ver todos +



MujerHoy

Me gusta

A 21.002 personas les gusta **MujerHoy**.



Plug-in social de Facebook

Síguenos en Twitter

- mh** Duelo de estilo: Cate Blanchett vs Nicole Kidman en los Premios de la Academia del cine y tv australiana <http://t.co/i9OPut9B>
Hace 1 hora · responder · retweet · favorito
- mh** Nuestro #StreetStyle de hoy lo protagoniza la guapa @carlota_ruiz ¿qué os parece su look? <http://t.co/J1KPVFS0>
Hace 2 horas · responder · retweet · favorito
- mh** Con una preciosa actuación @Shiseido_ES anuncia su colaboración con la Compañía Nacional de Danza @CNDanza. <http://t.co/e7Pg6ICz>
Hace 3 horas · responder · retweet · favorito
- mh** Inspiración 'western' en el look de hoy de @marsaura con sombrero de Zara <http://t.co/Pu3B8iN7>
Hace 3 horas · responder · retweet · favorito

Anterior

[Levántate y anda](#)

[Portada](#)

↓