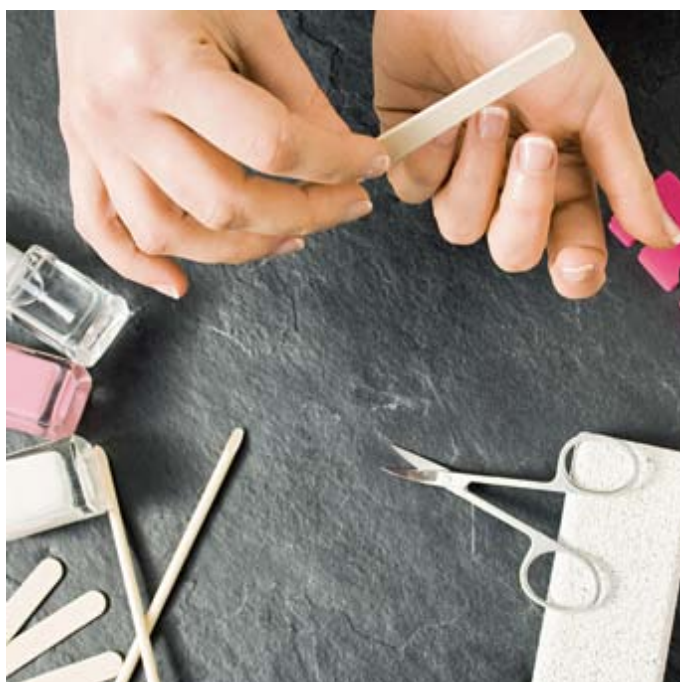


Revista Mujer

Guía para lograr uñas sanas y bonitas

Son el reflejo de nuestra salud y lucirlas prolijas es una excelente carta de presentación. Aquí, las claves para lograrlo.

- por: Alejandra Villalobos / Fotos: GettyImages
- Fotografía(s) por:



PROBLEMAS MAS FRECUENTES

Las uñas, al igual que nuestro cuerpo, nos advierten cuando algo en nuestra salud no anda bien. La presidenta de la Sociedad Chilena de Dermatología y

doctora de Clínica Santa María, Irene Araya, explica las causas de los problemas más frecuentes:

Blandas, quebradizas o con escamas: Forman parte de lo que los dermatólogos llaman síndrome de fragilidad ungueal, cuya principal causa es el contacto frecuente con el agua, lo que provoca deshidratación y, como consecuencia, la aparición de estas manifestaciones. La solución es evitar el contacto excesivo con el agua y humectar las uñas con crema y complementos vitamínicos con biotina.

Con ondulaciones o estrías: Se pueden producir por diversos motivos. Las estrías generalmente se asocian a microtraumatismos (por ejemplo, teclear en el computador). También se relacionan a enfermedades como la artritis reumatoide. Las ondulaciones transversales, en tanto, ocurren por alteraciones nutricionales o por la utilización de fármacos citotóxicos (se utilizan en tratamientos para el cáncer). Es muy importante ocuparse de este problema apenas se detecta, porque de lo contrario puede volverse irreversible.

Ennegrecidas: Cuando el proceso compromete todas las uñas puede tratarse de una condición benigna asociada a pieles morenas conocida como enfermedad de Laugier. Otra causa es el uso de algunos fármacos específicos. Ahora bien, cuando afecta solo una uña, puede deberse a una lesión que esté ubicada en la matriz de la uña y que esté 'tiñendo' la lámina ungueal en crecimiento. Esta lesión puede ser un simple lunar, pero igual es recomendable descartar con un dermatólogo la presencia de un melanoma maligno.

¿MITO O VERDAD?

Revista Mujer

Muchas creen que mantener las uñas siempre pintadas impide que respiren. ¡No es cierto! Las uñas no tienen las mismas necesidades que las células de la piel, que sí necesitan respirar, ya que se trata de una lámina queratinizada resistente al medioambiente.

Corte: ¿Recto o curvo?. La Dra. Irene Araya recomienda que sea recto y con cortaúñas, y posteriormente pasar la lima para evitar microtraumatismos. Paula Goycolea, socia de Hands and Company, agrega: «el corte puede ser cuadrado o curvo, pero a las esquinas hay que darles forma».

El quitaesmalte: Se recomienda no usarlo de manera muy frecuente. Lo ideal es no más de una vez a la semana ya que su uso excesivo daña la uña y la puede secar o deshidratar. Prefiera siempre los oleosos sin acetona.

Medicamentos para fortalecer las uñas: Néstor Carreño, dermatólogo de Clínica Santa María, explica que para fortalecer las uñas se toman vitaminas que contienen hierro, zinc, cisteína, biotina y metionina, los cuales se ingieren por 2 o 3 meses. «También se pueden utilizar lacas acondicionadoras que permiten endurecerlas», agrega. En cuanto a productos de venta libre, el doctor explica: «Si el paciente está sano no hay problema, porque corresponden más bien a suplementos alimenticios».

DIETA SANA

Las uñas están en constante renovación y necesitan un aporte continuado de nutrientes. La falta de ellos en la dieta puede ser la causa de ciertas alteraciones en el crecimiento y apariencia. La doctora Ximena Fajre, dermatóloga de Clínica Alemana, recomienda:

• **Calcio:** La leche y derivados son fuentes por excelencia de este mineral. También hay aguas ricas

en calcio, y está presente en pescados, frutos secos y desecados y legumbres.

• **Zinc:** Este mineral participa en la síntesis de la queratina (proteína presente en las uñas). Su deficiencia afecta el crecimiento del cabello y uñas y disminuye tanto el grosor como la longitud. Lo encontramos en ostras, nueces, huevos, almejas, anchoas, atún, germen de trigo, bebidas de soja, legumbres, queso, carnes magras y setas.

• **Proteínas:** Las uñas y el cabello están hechos de proteínas. Si, por alguna razón, se observa que las uñas que eran fuertes se están poniendo débiles, frágiles o se estén pelando, es necesario revisar nuestro consumo de proteínas. Estas se encuentran principalmente en carnes, pescados, huevos, queso y leche.

• **Hierro:** Su déficit produce la aparición de manchas blancas. Está en alimentos como vísceras, carnes, pescados y huevos, levadura de cerveza, frutos secos y desecados, cereales integrales, legumbres y verduras de hoja verde. La vitamina C aumenta la absorción de hierro y es abundante en los cítricos (naranja, mandarina, limón, pomelo), kiwi, fresas, melón, tomates y pimientos.

• **Azufre:** Es indispensable en la síntesis de queratina. Se encuentra principalmente en huevos, leche y derivados, cereales integrales y levadura de cerveza.

• **Yodo:** Participa activamente en el crecimiento y resistencia del cabello y uñas. Se encuentra en todos los pescados y mariscos, lácteos y en menor proporción en frutas y verduras (brócolis, zanahorias, espinacas, espárragos, ajos y cebollas).

Revista Mujer

Cuidados en verano

- * No sumerja prolongadamente las uñas en el agua.
- * Prefiera jabones blandos, hipoalergénicos y sin fragancias.
- * Para lavar loza utilice siempre guantes de goma con forro interno de algodón.
- * Use cremas o lociones humectantes en manos y uñas después de cada lavado.
- * Mantenga uñas cortas y aseadas, con un limado cuidadoso en forma pareja.
- * Adquiera esmaltes y quitaesmaltes de buena calidad y con autorización sanitaria.
- * Observe periódicamente sus uñas de manos y pies. En caso de cambios de color, grosor, aparición de ondulaciones o estrías, consulte al dermatólogo.
- * Si se le rompe una, córtela o límela de inmediato.
- * Cuando el esmalte se está descascarando, no las raspe, eso debilita la superficie.
- * No las use como herramientas.

Gracias por leer este artículo. Si quieres puedes dejar un comentario, estos son siempre leídos y bien apreciados.

También puedes compartir esta información utilizando los siguientes servicios:

Deja tu comentario

Comentario:

Nombre:

Email:

Tu comentario esta a la espera de aprobación. Pronto será publicado

Comentarios

http://mujer.latercera.com/2012/02/05/01/contenido/1_3219_9.shtml