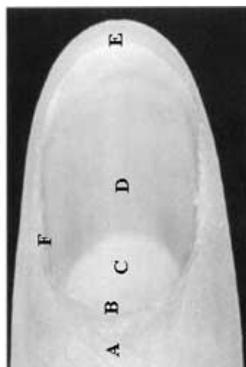


F61: EL CUIDADO DE LAS UÑAS

Las uñas son formaciones córneas de origen epidérmico, que recubren la parte dorsal de la falange de los dedos de las manos y de los pies.

El componente principal de las uñas, es la queratina, proteína con estructura helicoidal muy rica en azufre. Por su estructura y componentes, existen dos tipos de queratina diferenciadas: *queratina alfa* que contiene cisteína (tiene enlaces disulfuro que le proporcionan dureza, sólo se encuentra en pelos, cuernos, uñas, y otras faneras) y *queratina beta* sin cisteína. Además también contienen agua, lípidos y minerales.

Morfología de las uñas



- **Lámina ungueal:** es la parte visible, contiene pocos lípidos y agua. Si se altera el porcentaje de ambos, se pueden reblandecer o volver quebradizas.(D)
- **Lecho ungueal:** es la piel debajo de la lámina ungueal, está situado encima de los pequeños vasos sanguíneos que lo alimentan y le proporciona a las uñas su color rosado. Las células en la raíz del lecho ungueal crecen juntas para formar la queratina, estas capas de queratina se unen y la uña crece desde la raíz del lecho ungueal hacia el final de los dedos de las manos y de los pies.
- **Cutícula:** es el tejido que se superpone a la lámina y rodea la base de la uña. Protege y sella la uña.(B)
- **Matriz:** zona no visible, proliferante de la uña. Está constituida por una gruesa capa de células epidérmicas que se sitúan hacia el interior del surco proximal, debajo de la cutícula.(A)
- **Lúnula:** es parte de la matriz y es la media luna blanca en la base que la uña, que es más pronunciada en el pulgar. (C)
- **Hiponiquio:** área de epitelio situada bajo el borde libre de la uña. Protege el lecho ungueal de infecciones.
- **Extremo libre:** extremo que sobresale de la piel. Con la yema del dedo forma el surco subungueal.

Crecimiento de las uñas

Las uñas crecen desde la matriz de forma continua y uniforme. El ritmo medio de crecimiento es de 0,1 mm/ día. Existen diversos factores que condicionan su crecimiento:

- Edad: en la infancia y en la vejez es más lento.
- Estación del año: más rápido en verano que en invierno. El aumento de la temperatura acelera el crecimiento.
- Hora del día: durante el día la velocidad es mayor que durante la noche.
- Manos o pies: las uñas de las manos crecen más rápido que las de los pies. La renovación total de una uña de la mano son 3-6 meses y del pie 12-18 meses.
- Las uñas de la mano dominante crecen más rápido.
- Alimentación: dietas bajas en proteínas o minerales, hacen que las uñas se debiliten y vuelvan quebradizas.
- Trastornos hormonales o tiroideos, psoriasis...

La consistencia de las uñas depende de su grado de hidratación ya que las uñas muy húmedas son blandas y se desgastan paulatinamente, mientras que las uñas muy secas tienden a abrirse y romperse.

La matriz ungueal puede observarse en algunas uñas (principalmente en los pulgares) bajo la lámina ungueal en la zona cercana al repliegue en forma de una semiluna de aspecto blanquecino; a esta parte se la llama lúnula. La porción de uña sonrosada por delante de la lúnula corresponde al lecho ungueal, en donde el epitelio está profundamente adherido a la lámina ungueal y la dermis está en contacto directo con el hueso, sin existir hipodermis, cosa que no ocurre en otras zonas del cuerpo humano.

La uña se compone esencialmente de queratina, que le da rigidez. La lámina ungueal está formada por capas de células aplanadas y sin núcleo, orientadas paralelamente a la superficie de la uña. Esta queratina es una proteína con una alta proporción de azufre y cistina en forma de puentes disulfuro. Además contiene un 5% de lípidos (colesterol y ácidos grasos), para mantener la elasticidad de la uña y la cohesión de las células.

Recomendar la consulta con un dermatólogo si se observan anomalías en la uñas: frágiles, dolor, cambios en el color...

La pérdida de las uñas puede originar una serie de deficiencias funcionales en las manos y en los pies para actividades tan comunes como rascarse, caminar, coger un objeto, etc.

Funciones

- Función **protectora:** las uñas protegen los extremos de los dedos de manos y pies y, participan en la precisión del tacto. La dureza impide una ruptura de la lámina ungueal frente a traumatismos directos.
- Función **sensitiva:** sensación táctil.
- Función **preñil:** sujeción de objetos.

El cuidado de las uñas es importante, no sólo por la función **estética** que pueden desarrollar. Su higiene y limpieza son esenciales para la salud, ya que por medio de las uñas se pueden transmitir infecciones, etc.

Pautas para el cuidado de las uñas de manos y pies:

El primer punto en el cuidado de las uñas es la higiene, uñas muy sucias y mal cortadas nos mostrarán además una personalidad descuidada. La limpieza se hará con agua y jabón, y un cepillo de cerdas suaves. Se recomienda no realizar cepillados demasiado enérgicos para no dañar la lámina ungueal.

- Es preferible mantener las uñas cortas y limadas uniformemente para evitar el resquebrajamiento.

- Limar las uñas siempre en la misma dirección desde fuera hacia dentro, sobre todo evitar limar siguiendo un movimiento hacia delante y hacia detrás. No limar las uñas inmediatamente después del baño o de la ducha, ya que se pueden romper con más facilidad.
- Séquese bien las manos y las uñas después de lavarlas. El agua deteriora la lámina ungueal y la cutícula, reseca las uñas. Además la humedad favorece el desarrollo de infecciones.
- Proteja las uñas contra detergentes utilizando guantes dobles del plástico con revestimiento interior de algodón. También protéjase cuando tenga que pelar frutas o limpiar verduras. Las labores domésticas son especialmente agresivas para las uñas.
- Aplíquese cremas hidratantes. A la hora de cuidar las manos no debe olvidarse de las uñas. El propósito es estimular su crecimiento, endurecerlas, suavizar las cutículas, refinar los bordes, mantenerlas sanas y darles los lípidos necesarios para incrementar su resistencia, flexibilidad y belleza. El quitaesmalte debe ser rico en sustancias oleosas y no contener acetona, ya que ataca la capa que protege las uñas, reseca la cutícula y amarillea los dedos.
- El limado del reborde ungueal deberá efectuarse con una lima de cartón las metálicas son más difíciles de usar y pueden astillar las uñas.
- No pulir la lámina ungueal con métodos muy agresivos o abrasivos. Si se le pretende dar brillo debe realizarlo con telas de gamuza acolchada o similar.
- No lesione o elimine la cutícula. Es nuestra protección natural para que no se dañe la "fábrica" de la uña. El recortado exagerado de la cutícula en una manicura agresiva, favorece la apertura del espacio entre la lámina ungueal y el techo del repliegue ungueal, lo que aumenta la posibilidad de contraer infecciones. Además quitarse las cutículas NO facilita el crecimiento de las uñas.