



## Salud



# Qué dicen tus uñas

Pues, entre otras cosas, si te falta hierro o andas mal de circulación. También si tienes alteraciones hormonales o alergia a un antibiótico. Préstales atención (y no sólo por cuestiones estéticas), estas pequeñas espías lo saben casi todo sobre tu salud.

por CARLA NIETO  ilustración MARTÍN TOGNOLA

**S**ON UN FIEL REFLEJO DE NUESTRO BIENESTAR. Tal como señala el doctor Javier Montero, internista del Hospital USP San Camilo, de Madrid, para el médico suponen "una ventana abierta en la que observar y descubrir anomalías en el funcionamiento de los órganos internos. Dependiendo de las enfermedades en cuestión, estos cambios en las uñas resultarán más o menos específicos". Algunos de los que pueden dar muchas pistas sobre varios problemas de salud son: alteraciones en el color y el grosor, la aparición de enrojecimiento en los bordes, dolor, cambio en la calidad de la superficie, una ralentización en el crecimiento o la aparición de pigmentaciones o manchas.

### LA SUPERFICIE SE ABRE EN CAPAS

**Anemia y falta de nutrientes.** "El déficit de hierro es una de las causas más frecuentes de las alteraciones en las uñas. Produce una gran fragilidad en la superficie (o tabla), que se abre en pequeñas escamas, impidiendo que sobresalgan de la yema del dedo. La forma también se hace más cóncava y delgada cuando se padece una anemia ferropénica", explica la doctora Cristina Villegas, miembro de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Asimismo,

FOTO: GALLERY STOCK




## ASÍ SE HACE MANICURA CON GARANTÍAS

**NO CORRAS RIESGOS.** Según un reciente informe elaborado por el Departamento de Salud de Virginia (EE UU), las clientes de los centros de manicura podrían tener más riesgo de infección de hepatitis C si las herramientas que se emplean no se limpian y manejan adecuadamente. Para evitar riesgos, los expertos recomiendan informarse sobre la forma de trabajar en el centro de estética elegido y, si es posible, llevar los propios cortaúñas y demás utensilios al someterse a estos tratamientos.

la doctora recuerda que "la deficiencia de determinados nutrientes, como el calcio y cinc, también provoca fragilidad de las uñas".

**Qué puedes hacer.** Incluye en tu dieta alimentos ricos en calcio (lácteos, verduras de hoja verde) y cinc (carne de vacuno y cordero, chocolate, ostras). Consulta con tu médico y pídele que te haga un análisis de sangre para conocer tus niveles de hierro.

### ALTERACIONES DE FORMA

**Problemas de circulación.** En la base de las uñas (lecho ungueal) confluyen muchos vasos sanguíneos, por lo que es habitual que las patologías que reducen el flujo de sangre a los tejidos provoquen algunas alteraciones en ellas. "Las más frecuentes son las derivadas de la obstrucción de los vasos, como la diabetes y las enfermedades autoinmunes, que suelen ocasionar la aparición de hemorragias bajo las uñas y cambios en la forma de éstas", asegura el internista Javier Montero.

**Qué puedes hacer.** Vigila cualquier alteración, sobre todo si padeces diabetes, una patología autoinmune o algún problema relacionado con la circulación. Cuando te vayas a someter a una intervención quirúrgica, lleva las uñas sin pintar, porque si se produjera algún problema vascular durante la operación será más fácil detectarlo.

### SU CRECIMIENTO ES LENTO

**Alteraciones tiroideas.** "En general, las enfermedades que afectan al organismo de manera global pueden producir cambios. En el caso del tiroides es típico observar un crecimiento más lento y una mayor fragilidad", comenta la doctora Cristina Villegas. "También pueden aparecer manchas blanquecinas en la base de las uñas del cuarto y quinto dedos (llamadas onicólisis), así como una coloración amarillenta de las mismas, que nada tiene que ver con el humo del cigarrillo que se observa en los dedos índice y corazón de la mano de los grandes fumadores", añade el doctor Montero.

**Qué puedes hacer.** Ante estos síntomas, ve al médico para que valore si tienes un problema de tiroides.

### SON MÁS FINAS Y FRÁGILES

**Cambios hormonales.** "Las patologías de origen endocrinológico pueden producir una serie de cambios inespecíficos que, aunque difícilmente conducirán a un diagnóstico, sí pueden ayudar al mismo. En la mujer, la falta de estrógenos, ligada sobre todo al periodo de la menopausia, puede

ocasionar, por disminución del flujo sanguíneo, unas uñas finas y frágiles", indica Montero.

**Qué puedes hacer.** Utiliza productos específicos que refuercen las uñas y que contengan ingredientes como la biotina (vitamina del grupo B). Te ayudará a restaurar la capa de grasa de la parte más superficial de la uña, que disminuye también como consecuencia de los cambios hormonales de la menopausia. Toma alimentos ricos en vitamina C y D, calcio, aminoácidos y ácidos grasos esenciales.

### APARECE DERMATITIS DE CONTACTO

**Alergias.** Los procesos alérgicos en las uñas se producen básicamente por la exposición a determinados cosméticos y tratamientos de manicura. "Lo más habitual es la presencia de dermatitis de contacto en uñas esculpidas, postizas o a las que se hayan aplicado geles que pueden crear una sensibilización posterior", aclara el dr. Montero. Por otro lado, aunque a veces se han vinculado los cambios de color a una posible manifestación de alergias alimentarias, "eso es algo que no está del todo demostrado", añade este especialista.

**Qué puedes hacer.** Ten cuidado al seleccionar tanto las lacas como los quitaesmaltes; algunos de estos productos podrían contener sustancias químicas (tolueno, dibutilftalato y formaldehído), que debilitan y dañan la superficie de las uñas.

### TIENEN ESTRÍAS Y CAMBIAN DE COLOR

**Intoxicaciones o reacción a algún medicamento.** La exposición a tóxicos, como el arsénico, hace que aparezcan "líneas blancas y crestas horizontales" y la intoxicación por metales como la plata "produce una coloración azulada", señala la doctora Villegas. También hay fármacos que favorecen las alteraciones en las uñas, sobre todo los que se usan en tratamientos de quimioterapia y algunos antibióticos.

**Qué puedes hacer.** Estate muy atenta a la aparición de los primeros síntomas, ya que así es más fácil relacionarlos con el contacto con determinada sustancia o medicina. Y siempre que tengas que manipular productos de limpieza, ponte guantes para proteger tanto tus uñas como tus manos. ■

**No laves las uñas pintadas todos los días del año, déjalas 'respirar' de vez en cuando. Y elige mejor esmaltes que no contengan DBP (dibutilftalato), tolueno ni formaldehído.**

### ¿TIENES MANCHAS BLANCAS? SÓLO ES UN MITO

Deja de preocuparte por ellas pensando que tienes falta de calcio. La causa de esas pequeñas manchas, que aparecen con más frecuencia durante la infancia, está en los golpes o pequeños traumatismos que se producen en la matriz de la uña.