

FRAGILIDAD UNGUEAL

por M^a PAZ PELLÚS // FICHA 1

¿QUÉ ES?

Las uñas tienen una función de protección frente a traumatismos y nos ayudan a aumentar la sensibilidad de nuestros dedos, ya que contribuyen al sentido del tacto. También nos permiten coger objetos o raspar y tienen un componente estético muy importante. Suelen ser indicadoras de salud, ya que existen enfermedades que afectan a su crecimiento.

La fragilidad ungueal es una disminución de la flexibilidad de la uña que suele acompañarse con fisuras, descamación y fácil rotura. Pueden distinguirse varias patologías derivadas de la fragilidad de las uñas, que pueden ocurrir tanto en manos como en pies (siendo más predominante en las manos):

La onicosquisis es la rotura de las uñas en láminas o capas transversales a partir del borde libre. Ésta también puede producirse de manera longitudinal (onicorrexis). Si lo que presentamos es una superficie rugosa y un aspecto mate de la uña nos referiremos a la traquioniquia. La onicolisis se produce cuando se despega la uña del lecho ungueal.

¿POR QUÉ OCURRE?

No hay una respuesta única. Puede ser debido a factores locales, tales como estar en contacto con agentes nocivos, exposición frecuente al agua o traumatismos repetidos; o debido patologías que deterioran la dureza y flexibilidad de nuestras uñas, como déficit de vitaminas y/o minerales, intolerancias alimentarias o enfermedades que se manifiestan de ésta particular manera.

También puede deberse a que la uña se encuentre deshidratada, como consecuencia de exposición a tóxicos, bajas temperaturas y dietas pobres en ácidos grasos. El uso de quitaesmaltes inadecuados y de largos periodos con las uñas maquilladas también puede favorecer a que nuestras uñas se vean fragilizadas y puedan llegar a romperse.

¿QUÉ FACTORES LA EMPEORAN?

- Limar las uñas en distintas direcciones. (Favorece que se abran en capas).
- Quitaesmaltes con acetona y de mala calidad.
- Uso de detergentes o contacto con el agua elevado.
- Utilización de esmaltes de uñas de baja calidad o con demasiados productos químicos.

¿CÓMO PODEMOS TRATARLA?

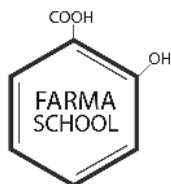
DESDE EL INTERIOR

Podemos recurrir a los complementos alimenticios. Necesitamos que sean ricos en L-cistina, precursor de la queratina, componente fundamental de nuestras uñas; Biotina, una vitamina que mejora su dureza; y Zinc y Hierro, cuyos vdficits también pueden ocasionar este problema. El Calcio y el Magnesio están implicados en el crecimiento de la uña, y que ésta sea “de calidad”, ambos se incorporan en los complementos alimenticios junto con Vitamina D, para mejorar su correcta absorción.

TRATAMIENTO VÍA TÓPICA

Como es el caso de los endurecedores (o lacas fortalecedoras) o cremas específicas para uñas. Son ricos en ceramidas y aceites con propiedades emolientes e hidratantes y que además promueven la retención de agua. Los endurecedores proporcionan mayor consistencia de la lámina ungueal, contribuyendo a la disminución de fisuras, roturas y mejorando la flexibilidad de la uña.

- Utilización de esmaltes permanentes o llevar mucho tiempo las uñas pintadas.
- Dietas desequilibradas bajas en frutas y verduras.



¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

- Uso de guantes si estamos en contacto con agentes nocivos y/o realicemos tareas con nuestras manos. (Jardinería, limpieza, maquinaria, etc).
- No sumergir las manos en agua muchas veces al día.
- Uso de endurecedores tópicos y cremas que aumenten la hidratación y flexibilidad de la uña.
- Llevar una alimentación saludable y variada.
- Toma de complementos alimenticios indicados para el cabello y las uñas.
- No morder.

¿CÓMO PODEMOS TRATARLA?

Las uñas deben estar cortas y limpias, pudiendo limarlas para ayudar a fortalecerlas.

También es importante la hidratación después de lavarnos las manos o bañarnos, y el uso de guantes si vamos a estar en contacto repetido con agua, productos detergentes o expuestos a posibles golpes.

El uso de esmaltes y quitaesmaltes que sean respetuosos con los componentes naturales de las uñas harán que éstas se encuentren en perfectas condiciones durante más tiempo.

Si quieres limar tus uñas hazlo siempre en la misma dirección y con limas de cartón o cristal. Las metálicas son más agresivas y favorecen la descamación en capas.

PRODUCTO SOLICITADO	VENTA CRUZADA	EXPLICACIÓN
Complemento alimenticio anticaída	Endurecedor de uñas	Déficit de vitaminas afecta al cabello y las uñas
Quitaesmalte (con acetona)	Crema de manos y uñas nutritiva	La acetona reseca la uña y debilita su queratina
Lima de uñas	Laca de uñas hidratante	Limar las uñas favorece que se abran en capas. Una uña deshidratada será más susceptible
Complemento alimenticio Omega-3	Producto hidratante de cutículas	Paciente tiene piel seca, las cutículas las tendrá visiblemente deshidratadas
Esmalte coloreado	Base protectora de la uña vitaminada	Evitar que los químicos del esmalte estén en contacto con la uña y fortalecerla
Esmalte anti-mordida	Complemento alimenticio y/o Esmalte hidratante, endurecedor.	Uñas mordidas son más frágiles y quebradizas