

SALUD / TENDENCIAS

Esto es lo que las uñas dicen sobre nuestra salud

El Ciudadano · 3 de noviembre de 2015





Las uñas pueden ser un indicador fantástico sobre nuestro estado de salud. Puede ser que estemos sufriendo alguna enfermedad y que, a simple vista, nuestras uñas nos avisen de que algo no va como debería. Echa un vistazo a la información y luego observa detenidamente el estado de tus uñas:

1. Uñas débiles o quebradizas



Si tus uñas se rompen y resquebrajan cada vez que comienzan a crecer, puede que tu cuerpo te esté avisando de que necesitas tomar más vitaminas o cambiar tu alimentación. **La vitamina B, hierro, calcio y zinc son los verdaderos responsables de mantener unas uñas fuertes.** El agua, los quitaesmaltes, algunos esmaltes y productos de limpieza debilitan considerablemente las uñas, por lo que siempre deberías utilizar guantes para hacer tus labores.

2. Uñas pálidas o de color extraño



A menudo suele tratarse de una afección que se llama **Uña de Terry**. Es muy fácil de detectar, pues es cuando hay una línea rosada oscurecida justo debajo del borde libre de la uña (la parte blanca). Se observa normalmente en pacientes muy ancianos, con diabetes mellitus de tipo 2, cirrosis o insuficiencia cardíaca congestiva.

3. Líneas a través de las uñas



También conocidas como **líneas de Muehrcke**, son unas líneas blancas transversales que se extienden en la uña. Al presionar la uña estas desaparecen y cuando esta crece no se desplazan, ya que el problema está en el lecho de la uña. Esta afección suele aparecer cuando hay **hipoalbuminemia** (la albúmina es la principal proteína del cuerpo humano, responsable de un 60 % del total de la masa proteica), y estas desaparecen cuando la albumina vuelve a su nivel normal. Algunas veces es solo señal de mala nutrición, y también ocurre cuando se ha estado tratando con quimioterapia.

4. Leuconiquia



Se trata del blanqueamiento de la uña, **total o parcial, o solo por líneas o puntos**. Puede darse en todas las uñas o solo en alguna. Puede ser de nacimiento o darse a edades tempranas (Leuconiquia Total). También puede que sean consecuencia de algunos pequeños traumas repetidos (Leuconiquia punteados), por el uso de quimioterapia (Leuconiquia estriada). Sin embargo, en la **leuconiquia aparente**, las manchas blancas no se encuentran realmente en la uña, sino en el lecho ungueal, a diferencia de lo que ocurre en la leuconiquia verdadera. Puede estar originada por diferentes enfermedades, como la cirrosis hepática, insuficiencia cardíaca, diabetes o insuficiencia renal.

5. Uñas amarillas



Las uñas amarillentas a menudo son producto de una **infección por hongos, por el tabaco, esmaltes muy pigmentados durante demasiado tiempo, por la edad o por una sequedad excesiva** de las mismas. Sin embargo, también hay un montón de casos en el que podrían ser una señal alguna **enfermedad de la tiroides, diabetes y anormalidades pulmonares**, sinusitis recurrentes e infecciones del tracto respiratorio.

6. Líneas marrones oscuras en las uñas



Una afección conocida como **Melanoniquia longitudinal**. Se trata de una banda de pigmentación marrón o negra de la uña, debido a la presencia de melanina en la placa ungueal. Puede aparecer como una línea única, afectando a una uña o a varias. La última forma es más común en individuos de pieles oscuras. Las causas que provocan esta afección son muchas, desde un déficit de vitamina B12, enfermedad

de Addison o desnutrición, hasta melanoma subungueal. Por eso, lo más recomendable es que **acudáis al dermatólogo, a fin de conseguir un diagnóstico claro y certero.**

7. Dolor o hinchazón alrededor de las uñas



Esto puede ser debido por una **mala conservación de las uñas en general**, o cuando se aplica demasiada manicura sobre ellas.

8. Acropaquia



Las acropaquias constituyen básicamente un engrosamiento de las falanges distales de los dedos de las manos y los pies. A menudo suele asociarse con **bajos niveles de oxígeno en sangre y puede ser un signo de enfermedad pulmonar grave**. También pueden ser sinónimo de alguna enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedades cardiovasculares o hepáticas, aunque una historia familiar y una evolución larga sin pruebas de enfermedad, sugieren que también pueden ser una condición hereditaria.

9. Uñas azuladas



Cuando las uñas tienen un tinte azulado, generalmente significa que el cuerpo **no está recibiendo suficiente oxígeno**. Es posible que esto pueda ser causado por un problema pulmonar, como el enfisema.

10. Coiloniquia o uñas de cuchara



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

La coiloniquia se da cuando las uñas se hunden en su formación, tanto transversal como longitudinalmente. A su vez, estas pierden fuerza y se vuelven blandas. Puede darse debido al constante contacto con algunos **materiales disolventes derivados del petróleo, o ser un signo de falta de hierro, con o sin anemia**. Es por ello que lo primero que se suele hacer cuando alguien acude al médico por este problema, es realizar una analítica sanguínea de los niveles de ferritina. Algunas personas que están en tratamiento de hemodiálisis padecen **deficiencia de cobre y zinc**, que algunas veces también están asociados a la coiloniquia. Si además de tener unas uñas completamente sanas, te gusta llevarlas siempre muy bien arregladas, igual podrían interesarte estos fantásticos trucos para pintártelas como una profesional.

Vía: <http://lavozdelmuro.net>

Fuente: El Ciudadano