

Cómo cuidar las uñas

Cuidar las uñas es muy importante para evitar problemas, como infecciones y roturas.

Mantén las uñas limpias.

Cada vez que te laves las manos, cepíllate debajo de las uñas con agua y jabón.



Mantén las uñas secas.

Mojarlas con frecuencia o durante mucho tiempo favorece que se rompan. Para fregar los platos o lavar, utiliza guantes de goma forrados de algodón.



Mantén las uñas cortas.

Las uñas largas acumulan más suciedad y bacterias y, además, pueden actuar de palanca y despegar la uña. Lo ideal es limarlas en vez de cortarlas. Si es preciso cortarlas, es mejor que lo hagas justo después de ducharte o de remojar las manos en agua templada durante unos minutos, para hidratarlas y que estén más flexibles y no se rompan. Se recomienda cortar las uñas de las manos en línea recta redondeando los bordes y cortar las uñas de los pies en línea recta.



Lima las uñas.

Suaviza los bordes irregulares o afilados con una lima de uñas, manteniéndola perpendicular a la uña y moviéndola siempre en la misma dirección, pues limar en ambos sentidos puede debilitar las uñas.



Aplica un esmalte fortalecedor.

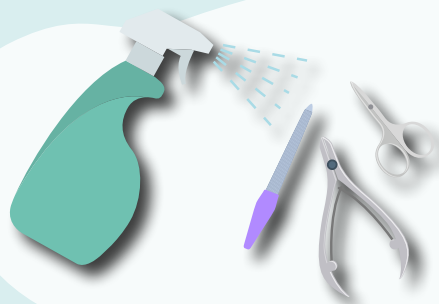
Puede ayudar a fortalecer las uñas.



Ponte crema.

Aplicáte crema de manos y frótala también por uñas y cutículas.





Desinfecta los instrumentos de manicura y pedicura.

Frótalos con un cepillo impregnado de alcohol isopropílico al 70%-90%, acláralos con agua caliente y sécalos bien antes de guardarlos. Puedes hacerlo una vez al mes si solo los usas tú y cada vez que se use si son compartidos.

No te muerdas las uñas.

Puedes dañar el lecho de la uña.



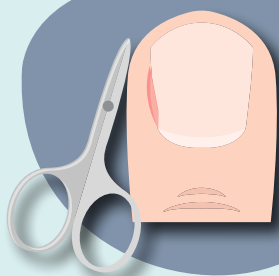
No cortes ni eches hacia atrás las cutículas.

Sirven para proteger la uña y evitar que penetren microorganismos.



No te arranques los padrastros.

Mejor, córtalos.



No utilices calzado estrecho.

Favorece la rotura y las uñas encarnadas.



Ponte chanclas en la piscina y duchas públicas.

Es importante para prevenir las infecciones por hongos.



Las uñas son un reflejo de tu salud. Si notas cambios en su color, forma o textura, consulta con tu médico.

Para saber más

- Personal de Mayo Clinic. Uñas: lo que debes hacer y lo que no debes hacer para tener uñas sanas. 2022 [citado 26 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/nails/art-20044954>
- Almirall. 20 trucos y consejos para cuidar de las uñas en casa [Internet]. Betafatrus. S.f. [citado 26 de abril de 2023]. Disponible en: <https://betafatrus.es/20-trucos-y-consejos-para-cuidar-de-las-unas-en-casa/>

Otras referencias utilizadas para elaborar el material

- Centers for Disease Control and Prevention. Nail Hygiene [Internet]. CDC. 2022 [citado 26 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/higiene/personal-higiene/nails.html>
- Hare A, Rich P. Nail Physiology and Grooming. Cosmetic Dermatology [Internet]. 2015 [citado 26 de abril de 2023];207-16. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/316224155_Nail_Physiology_and_Grooming
- American Academy of Dermatology Association. How to trim your nails [Internet]. S.f. [citado 26 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.aad.org/public/everyday-care/nail-care-secrets/basics/how-to-trim-nails>
- Reinecke JK, Hinshaw MA. Nail health in women. Int J Womens Dermatol [Internet]. 2020 [citado 26 de abril de 2023];6(2):73. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7105659/>
- American Academy of Dermatology Association. Tips for healthy nails [Internet]. S.f. [citado 26 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.aad.org/public/everyday-care/nail-care-secrets/basics/healthy-nail-tips>