

# *Las uñas aportan información sobre nuestra salud*

---



Aunque generalmente ponemos más atención en el cuidado estético de las uñas en ese afán por lucir bien, no está de más mirarlas con detenimiento porque ellas permiten identificar enfermedades, no solo las micosis (hongos) sino también diabetes, hipotiroidismo o hipertiroidismo, mieloma y anemia, lupus y problemas renales, entre otras.

Expertos afirman que al observarlas pueden realizarse diagnósticos iniciales, por ejemplo cuando a pesar de ser gruesas se tornan débiles y suelen desprenderse en los puntos de unión con el dedo puede tratarse de un caso de psoriasis, enfermedad en que la piel se cubre por placas de color rojo que generan descamación y comezón.

Si lucen abombadas y grises, quizás sufran “vidrio de reloj” (en referencia a cierto instrumento de laboratorio), ocasionado por problemas cardiacos o pulmonares crónicos de larga duración.

Las uñas secas y frágiles son resultado de falta de vitaminas A, B, E, hierro y calcio, pero si ofrecen una imagen cóncava puede ser síntoma de anemia crónica o algún problema en el hígado.

Si observamos que aparecen líneas blancas transversales en varias de ellas puede ser por desórdenes metabólicos, rechazo a algún medicamento, infecciones o problemas renales y cardiovasculares.

A veces adquieren una tonalidad amarilla, se vuelven delgadas y con poco crecimiento, aspectos que pueden relacionarse con asma, tuberculosis o bronquitis crónica.

Al igual que el cabello, ellas son una prolongación de la piel formada por capas laminadas de proteína llamada queratina, responsable de su dureza. Además de protectoras, resultan una parte llamativa de las extremidades del cuerpo, de modo que su cuidado e higiene son imprescindibles.

Especialistas estiman que la edad constituye un factor que influye en los cambios que se originan en las uñas de pies y manos, pues al avanzar en años de vida van manifestándose cambios en su calidad, grosor, crecimiento y coloración.

La aparición de hongos provoca hasta un 50 por ciento de los problemas, sobre todo en las de los pies, pero igual las afectan los golpes o el uso de calzado estrecho, inadecuado, con sus consiguientes consecuencias.

Igualmente, las uñas se debilitan en personas que están en contacto sistemático con agua y detergentes, como las mujeres amas de casa, o en quienes sufren enfermedades subyacentes como el hipotiroidismo, con manifestaciones de piel reseca, uñas muy frágiles y pelo quebradizo.

Cuando el organismo no se nutre adecuadamente pueden padecerse uñas frágiles o quebradizas, lo mismo que si se utilizan esmaltes inadecuados o se ponen uñas postizas (acrílicas) que tienden a modificar la estructura de la placa ungueal.

Son también factores que intervienen en la salud las adicciones al tabaco y al alcohol.

Los cambios repentinos en su apariencia pueden ser signos tempranos de enfermedad, por eso es aconsejable observar las uñas y no solo preocuparnos por cubrir las con esmalte, limarlas y tenerlas de un largo adecuado.

(Tomado de AIN)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/94040-las-unas-aportan-informacion-sobre-nuestra-salud>



**Radio Habana Cuba**