

# Información Sobre el Cuidado de las Uñas

## ¿Qué causa los cambios en las uñas?

Las uñas se vuelven más frágiles, quebradizas, y puntiagudas a medida que envejecemos. La gente a menudo se da cuenta de que simplemente no parecen ser tan fuertes como antes, con frecuencia se dañan, y no crecen tanto como solían hacerlo. Esto es, por desgracia, un producto del envejecimiento y generalmente no un signo de problema médico subyacente o infección de uñas. Ciertas anomalías en las uñas, como las hendiduras o las líneas en todas las uñas, pueden haber sido provocadas por una enfermedad reciente y crecerán normalmente. Las uñas artificiales también pueden causar una fragilidad progresiva de las uñas.

## ¿Qué puede hacer mi médico?

El médico buscará cualquier signo de infección de las uñas que incluye: uñas desmenuzadas, engrosadas o decoloradas (amarillas, verdes o negras). Una infección se puede tratar con tratamientos antifúngicos orales y/o tópicos, sin embargo, los cambios relacionados con la edad, como la fragilidad, no responden al tratamiento con receta.

## ¿Qué puedo hacer?

Hay medidas que puede tomar en casa que muchos pacientes encuentran ayudan a mejorar la fuerza y la apariencia de sus uñas. Los productos mencionados a continuación se pueden encontrar en farmacias, farmacias, tiendas de salud, y a través de Internet.

- Suplementos de biotina, 2-3 mg al día
- Multivitamínico tomado diariamente, además de seguir una dieta saludable y bien equilibrada
- Practicar una buena higiene de las uñas:
  - Mantenga las manos y las uñas fuera del agua tanto como sea posible. El exceso de agua y el remojo de las manos y las uñas en realidad empeoran la fragilidad de las uñas.
  - Recorte las uñas cortas con corta uñas. Evite limar las uñas.
  - Aplicar productos para afecciones de uñas como Elon o DermaNail diariamente en toda la uña y la cutícula.
  - Evite picarse y "romper" las uñas que pueden hacer que la placa de uñas se separe del lecho ungueal y obstaculice aún más el crecimiento y la fuerza.
  - Evite las uñas artificiales. Los esmaltes están bien, pero ten en cuenta que los esmaltes más oscuros pueden manchar la uña.

## ¿Qué puedo esperar?

Muchos pacientes, pero no todos, verán alguna mejora con las medidas anteriores. Todos los cambios deben implementarse durante al menos seis meses para ver los resultados.

