

Uñas frágiles

Preguntas y respuestas en Dermatología Estética

¿Cuáles son sus causas?

Las **causas generales** son los estados carenciales, como la anemia por déficit de hierro, las deficiencias vitamínicas (sobre todo, de vitamina A y biotina). También puede observarse en ciertos trastornos congénitos y como signo acompañante de algunas enfermedades que afectan al estado general, como las infecciones crónicas, la artrosis y el hipotiroidismo.

Entre las **causas locales**, la que ocasiona con mayor frecuencia que las uñas se vuelvan quebradizas es su contacto repetido con el agua, los detergentes, los solventes (como el aguarrás o los quitaesmaltes de mala calidad) y las sustancias alcalinas.

¿Cómo se identifica la causa de las uñas quebradizas?

Ante todo buscar solucionar la posible causa. En la mayoría de los casos, la fragilidad de las uñas es de origen desconocido. Si se logra identificar alguna causa específica que las debilite, como por ejemplo una anemia, es fundamental tratarla para que éstas recuperen su consistencia habitual. Por lo tanto lo primero que debemos realizar es un análisis completo de sangre en búsqueda de enfermedades sistémicas. Muchas veces, en cambio debemos seguir una serie de recomendaciones a pesar de no encontrar ninguna causa aparente.

¿cuáles son las recomendaciones para evitar las uñas quebradizas?

- Evitar el contacto reiterado de las manos con el agua y los detergentes, utilizar guantes en todo momento sobre todo cuando se realizan actividades de limpieza, jardinería, manejo de químicos.
- Evitar las manicuras agresivas, el recambio frecuente de esmalte-quitaesmalte y toquetear las mismas desprendiendo las zonas que se quiebran.
- Aplicar crema en las manos después de mantenerlas en contacto con el agua.
- No abusar de las uñas artificiales.
- Existen ciertos esmaltes especiales para evitar la fragilidad cuando las medidas generales no ayudan que pueden colocarse a diario.
La administración de complejos con vitaminas (biotina), minerales (cinc, hierro) y aminoácidos (cisteína, metionina) es una medida muy efectiva.