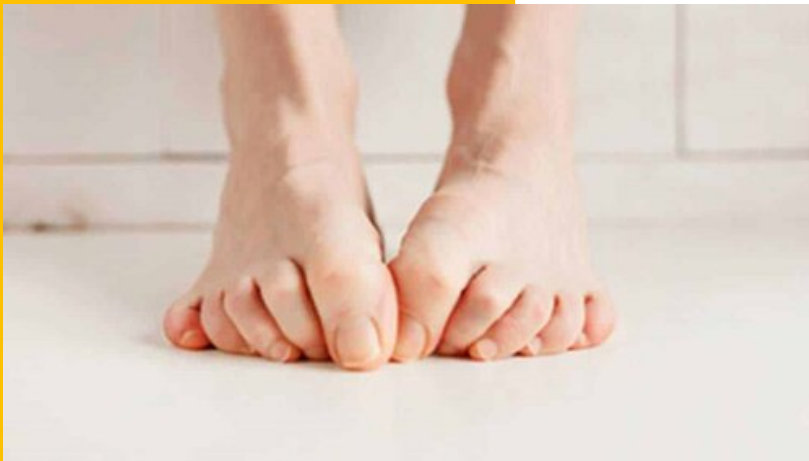


# CUIDADO DE LAS UÑAS, REFLEJO DE NUESTRA SALUD

GACETA PODOLÓGICA

Temas:

1. Corte correcto de las uñas
2. Polvo de uñas, sus efectos adversos.



Córtese las uñas con un alicate o cortaúñas recto o una lima de uñas. Es mejor elegir la herramienta con la que esté más seguro.

Si tiene dificultades para alcanzar sus pies con las manos o usar con seguridad los instrumentos para uñas, obtenga ayuda de alguien que conozca o busque asistencia profesional. Los profesionales que hacen **quiropodias**, procedimiento conocido como "pedicure clínico", se aseguran de que sus uñas estén cortadas correctamente y también se ocupan del resto de su pie. Las aseguradoras de salud no cubren los costos de la quiropodia.

Si nota cambios anormales en sus pies o tiene problemas de salud como diabetes, es mejor consultar a su médico al respecto. Él o ella puede remitirlo a un Podólogo ó Podiatra (especialista en pies), según sea el caso.

## ¿Cómo cortar las uñas de los pies correctamente?

Muchas personas tendrán una uña incarnada en algún momento de sus vidas. Sin embargo, usar la técnica correcta para cortar las uñas de los pies puede ayudar a prevenir este problema.

Es importante asegurarse de cortar las uñas de los pies en línea recta (Fig. 1), dejándolas crecer el tiempo suficiente para que las esquinas queden sueltas contra la piel a los lados.

En otras palabras, no te cortes las uñas de los pies demasiado cortas, no redondees los bordes y tampoco trates de cortarlas en forma de V puntiaguda.



Correcto: En línea recta    Muy corta    Muy redondeada    Muy puntiaguda

Fig. 1. Uñas de los pies: La técnica de corte correcta



Foto 1. Onicomicosis distrófica distal de 4 años de evolución

### ¿Cómo cuidar de las uñas infectadas por hongos?

Se dispone de poca información que indica que la salud de los podólogos y pacientes puede estar en riesgo por la exposición al polvo de las uñas humanas. Estudios previos realizados en el Reino Unido han demostrado que grandes cantidades de polvo se dispersan en el aire durante procedimientos de perforación, devastación o limado de uñas humanas y están presentes en el aire hasta 10 horas después de una sesión clínica. Esto aumenta el riesgo de infección del tracto respiratorio para el profesional y los pacientes.

Los altos niveles de contaminación por *Aspergillus*, un generó de hongos no dermatofítico, son un hallazgo significativo en el grupo de podólogos sometidos a frotis de las cavidades nasales y cultivos, mismo que es encontrado en las infecciones fúngicas de las uñas que afectan su porción distal-lateral (Foto 1.), donde solo es posible comprobar su presencia en estudios moleculares, como lo explica un estudio reciente publicado por Bongomin y colaboradores.

En resumen, las uñas incarnadas y la diseminación de los hongos hacia otras áreas del cuerpo se previene realizando el corte recto de las mismas y cuando evitamos limar o pulir las uñas con signos o sospecha de infección. Se hace incapié, en la importancia de contar con equipo de aspiración y protección personal adecuado, como son el gorro, goggles o careta, cubrebocas plisado o KN95 y el overol al realizar estos procedimientos en consultorios.

#### Fuente:

1. Ingrown toenail: How to cut toenails properly  
Created: June 28, 2018;

Artículo extraído, traducido y modificado de:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513131/>  
InformedHealth.org

2. Contaminants in human nail dust: an occupational hazard in Podiatry?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24552311/>  
A review of Onychomycosis due to *Aspergillus* Species  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29147866/>

Foto 1. Cortesía de CR Medicina y Podología – Unidad de Pie diabético

#### Comité Editorial y Científico

Contenido, edición y circulación: Dr. Rodrigo Alcalá Durán.

[rodrigoanatomia@gmail.com](mailto:rodrigoanatomia@gmail.com)

Revisión: Dr. Edgar E. Lara Ramírez

[elalar0700@hotmail.com](mailto:elalar0700@hotmail.com)

Diseño: Dra. Claudia I. Veloso

\*Colegio de Podólogos y Podiatras de la Frontera

\*Angiología y Cirugía Vascular del Noreste – Unidad de pie diabético

Aguascalientes 290 Col Rodríguez

Reynosa, Tamaulipas C.P. 88630. Tel. 8999249441

\*CR Medicina y Podología – Unidad de pie diabético

Herón Ramírez 400 L3, Amp Rodríguez

Reynosa Tamaulipas C.P. 88631. Tel 899924729