

## Hablemos de uñas



### Aurora Guerra-Tapia

Profesora titular de Dermatología. Departamento de Medicina. Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid.  
Exjefa de la Sección de Dermatología. Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid.  
Directora del Máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética.  
Universidad Internacional de La Rioja.

*Desnuda eres pequeña como una de tus uñas,  
curva, sutil, rosada hasta que nace el día...*

PABLO NERUDA (1904-1973)

Hablemos de uñas.

No quiero decir con este título que hablemos con disgusto, enojados, con mal humor: «de uñas» en el argot popular. No. Lo que quiero decir es que dediquemos unos momentos a este anejo cutáneo, humilde y a menudo desdeñado, tan importante sin embargo en la felicidad y la satisfacción del ser humano.

Me atrevo a esta afirmación porque el bienestar de un individuo está cimentado en el autoconcepto y la autoestima<sup>1</sup>, esto es, en el conocimiento que tiene de sí mismo, en franca alineación con la imagen corporal. O lo que es lo mismo: con la representación del propio cuerpo y de cada una de sus partes que cada persona construye en su mente y que se erige y evoluciona a lo largo de la vida. Tener una imagen corporal satisfactoria nos ayuda a querernos, a ser felices.

Y en ese recorrido hacia el bienestar se encuentran las uñas.

¿A qué viene esta introducción más psicológica que dermatológica? A señalar que unas uñas alteradas, con o sin patología, empeoran la imagen corporal y, por tanto, el bienestar<sup>2</sup>, e impiden una adecuada calidad de vida<sup>3</sup>.

Una buena prueba de esta afirmación se basa en la publicación de Gupta *et al.*<sup>4</sup> a propósito de la creación de una escala (CBI Scale) que valora empíricamente la imagen corporal cutánea de una persona.

La escala CBI consta de siete ítems con respuestas de 0 a 9, donde una calificación de 0 significa «en absoluto» y de 9 indica «muy marcadamente». De estas siete afirmaciones (1. Me gusta la totalidad de mi piel. 2. Me gusta la textura y el color de mi piel. 3. Me gusta la apariencia de la piel de mi cara. 4. Me gusta la textura y el color de la piel de mi cara. 5. Me gusta mi pelo. 6. Me gustan las uñas de mis manos. 7. Me gustan las uñas de mis pies), dos se dedican a las uñas. Esto es: según esta escala, el valor de las uñas en la percepción de la imagen corporal ocupa cerca del 30 %.

Las uñas son importantes.

Y no es de extrañar: las uñas protegen la parte dorsodistal de los dedos de manos y pies; en las manos, forman parte del órgano del tacto facilitando la aprehensión de los objetos, son imprescindibles en el rascado y cosquilleo, convirtiéndose de esta manera en un recurso emocional, y son un arma natural rudimentaria que permite la defensa mediante arañazos. En los pies, actúan en la biomecánica de la deambulación favoreciendo una marcha correcta. Y, tanto las de las manos como las de los pies, son un elemento ornamental que contribuye al buen aspecto del conjunto del ser humano. Si somos observadores, veremos que las uñas hablan de la personalidad del individuo, de la meticulosidad de su higiene, de su profesión y sus aficiones, de la sofisticación o la naturalidad con que desea presentarse a los demás e, incluso, de sus manías o defectos.

Pero a menudo las uñas se alteran y se convierten en frecuente causa de consulta al dermatólogo. El principal motivo está constituido por las uñas frágiles de las manos, sobre todo en las mujeres<sup>5</sup> y en los varones de edad<sup>6</sup>. Los signos más frecuentes son el despegamiento desde el borde libre de la lámina ungueal —onicólisis— y la exfoliación en láminas horizontales distales —onicosquicia— a partir del extremo libre de la uña. El paciente tiene además la impresión subjetiva de ausencia de crecimiento de las uñas debida a la fragmentación constante, aunque inadvertida y aparentemente espontánea, del borde de la lámina ungueal.

Pero no es la estética la única motivación para consultar por unas uñas frágiles. También lo es la dificultad para muchas de las actividades rutinarias, por ejemplo: vestirse, ya que las uñas se enganchan en los tejidos delicados (medias o camisas de seda), peinarse (pues se enredan los cabellos largos en los bordes de la uña) o acariciar una piel a la que pueden arañar con suma facilidad. Por otra parte, cualquier uña alterada facilita la aparición de infecciones.

En la fragilidad de las uñas, además de la edad, la profesión, las aficiones y los hábitos higiénicos, influyen otros factores: el constante contacto con agua, algunos fármacos de administración sistémica (citostáticos, antiinflamatorios o retinoides), carencias nutricionales por dietas estrictas, pérdidas menstruales intensas que favorecen la ferropenia, el contacto frecuente y cercano con sustancias químicas (lejía, detergentes, disolventes o acrilatos) o a distancia (cosméticos para el cabello, depilatorios y exfoliantes), la radiación ultravioleta unida a menudo a fotosensibilizantes tópicos o sistémicos, traumatismos por agresiones mínimas (como las producidas por el uso del teclado del ordenador, o al tocar el piano o la guitarra), trastornos emocionales que atacan a las uñas directamente (onicofagia u onicodistrofia por tics) y, por supuesto, las patologías que la uña padece por enfermedad local o sistémica.

Por ello, creo que es necesario que hablemos de uñas, que las reconozcamos como un aliado de la salud física y mental al que hay que cuidar y mimar.

Dicen los expertos que eso nos hará más felices.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Jáuregui-Lobera I, Bolaños-Ríos P. Body image and quality of life in a Spanish population. *Int J Gen Med*. 2011;4:63-72.
2. Guerra-Tapia A, Asensio-Martínez Á, García-Campayo J. The emotional impact of skin diseases. *Actas Dermosifiliogr*. 2015;106(9):699-702.
3. WHOQOL Group: Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality Life Res*. 1993;2:153-9.
4. Gupta MA, Gupta AK, Johnson AM. Cutaneous body image: empirical validation of a dermatologic construct. *J Invest Dermatol*. 2004;123(2):405-6.
5. Reinecke JK, Hinshaw MA. Nail health in women. *Int J Womens Dermatol*. 2020;6(2):73-9.
6. Maddy AJ, Tosti A. Hair and nail diseases in the mature patient. *Clin Dermatol*. 2018;36(2):159-66.