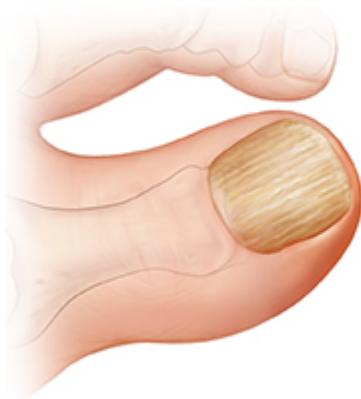


# ¿Qué son las uñas engrosadas?

Hay varias causas de las uñas engrosadas. Puede deberse a lesiones o a la presión de los zapatos. Las infecciones por hongos suelen ser una causa común. Otras causas posibles son la diabetes, la psoriasis o la enfermedad vascular (de las venas).



## Síntomas de las uñas engrosadas

Además del engrosamiento, la uña puede presentar crestas, ser quebradiza o tener un aspecto amarillento. Puede ser doloroso cuando se ejerce presión sobre la uña. Después de un tiempo, una uña engrosada puede aflojarse y caerse.

## Evaluación de las uñas engrosadas

Tener las uñas engrosadas puede ser síntoma de una afección médica. Por ello, el proveedor de atención médica analizará su historia clínica. Se revisan con atención el espesor y el color de la uña. Así se puede determinar la causa. Es posible que le hagan una prueba para ver si tiene una infección causada por hongos.

## Tratamiento de las uñas engrosadas

- **En caso de infección.** Se pueden usar varios medicamentos antimicóticos de aplicación tópica para tratar la infección. Este tipo de medicamentos evita que se formen llagas debajo de la uña. También impiden que el hongo se propague a otras uñas.
- **En caso de uñas gruesas no causadas por infección.** Una opción puede ser reducir el grosor de la uña. Eso puede hacerse limándola o puliéndola.
- **En caso de dolor.** Si la uña le causa dolor, pueden quitarle toda la uña o una parte con cirugía. Nunca trate de quitarse una uña usted mismo.

## Cómo prevenir las uñas engrosadas

Puede revenir muchos problemas en las uñas usando el calzado adecuado y cortándose las uñas de la manera correcta. Para evitar infecciones, mantenga los pies limpios y secos. Si tiene diabetes, hable con el proveedor de atención médica antes de administrarse cualquier tipo de autocuidado en los pies.

- **Los zapatos correctos.** Mídase los pies. El número que calza puede cambiar con la edad. Esto se debe a que los ligamentos se aflojan con la edad y permiten que los huesos del pie cambien de posición o se ensanchen. Use zapatos que le den un buen soporte y que tengan espacio suficiente para que los dedos puedan moverse. Busque zapatos fabricados con materiales naturales, como el cuero, que permiten que llegue el aire a la piel de los pies.
- **El corte adecuado.** Para prevenir problemas, córtese las uñas de los pies de forma recta, sin redondearlas. Luego, lime los bordes con una lima para uñas. Si no puede cortarse las uñas solo, pídaselo al proveedor de atención médica.