



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

# COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL



México, D.F., a 29 de marzo de 2013. No. 047.

## **ASEO Y CUIDADO DE UÑAS DE PIES Y MANOS, MÁS QUE UN SIMPLE ASUNTO DE ESTÉTICA**

- ***Limpiarlas incorrectamente puede crear bacterias, hongos y gérmenes que causan enfermedades***

El cuidado y limpieza de las uñas, más que un asunto de estética, evita que sean transportadoras de hongos o bacterias que desencadenen alguna enfermedad, señaló la dermatóloga Alejandra Iglesias López, del Hospital General de Zona con Unidad de Medicina Familiar número 26, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

La especialista alertó sobre el uso de uñas postizas, ya que utilizarlas con frecuencia es insalubre, toda vez que al estar pegadas a la lámina ungueal (parte blanquecina en forma de media luna de la uña), restan permeabilidad y favorecen humedad en ellas, lo que condiciona la fácil reproducción de hongos y bacterias que actúan en favor de algunas enfermedades.

Consideró que es poco habitual que la población, sobre todo del sexo masculino, se lave las uñas. El aseo de las manos, dijo, debe incluirlas, para lo cual es necesario utilizar jabón y cepillo, juntar los dedos y ponerlos directo bajo el chorro de agua.

Iglesias López explicó que para tener uñas sanas, éstas no deben estar muy largas, las de las manos deben cortarse en redondo mientras que las de los pies en forma recta, ya que pueden dar paso a la formación de uña enterrada o encarnada.

Advirtió que la higiene de las uñas de las manos no significa que deban lavarse a cada momento ni que se haga uso frecuente de gel o jabón antibacterial, ya que esto provoca resequedad.

Expresó que en la piel existe la denominada *flora normal*, compuesta por hongos y bacterias que viven en ella y cuyo trabajo es evitar que otros gérmenes perjudiciales produzcan enfermedad.

--- o0o ---