



## Uñas de los Pies Encarnadas

Muchos problemas pueden afectar sus pies incluyendo las dolorosas uñas encarnadas.

Por Gail O. Guterl

### ¿Por qué ocurre?

Una uña del pie encarnada ocurre cuando la piel de uno o ambos lados de la uña crece por encima de los bordes de la uña, o la uña en sí crece bajo la piel.

Esto puede ocurrir por varias razones:

- La condición puede ser congénita, en otras palabras usted nació con ella; por ejemplo, las uñas de sus pies simplemente pueden ser demasiado grandes.
- Sus zapatos o medias finas pueden estar demasiado ajustadas o no se ajustan bien.
- Usted no se está cortando las uñas de los pies adecuadamente.
- Sus dedos de los pies se están curvando como resultado de una enfermedad como la artritis.

Cualquiera de las situaciones anteriores pueden causar que la piel alrededor de su dedo se enrojezca, se haga dolorosa e inflamada cerca de la uña, lo que puede significar que haya una infección en el dedo. Esta infección puede ocurrir porque la uña encarnada está en un ambiente húmedo, cálido y lleno de bacterias.

Cuando la uña se rompe o penetra la piel permite que los gérmenes entren bajo la piel y causen la infección.

### Signos de infección

Los signos a buscar son marcas enrojecidas, dedos calientes o inflamados, piel rota, cuarteaduras, heridas y úlceras, que favorecen la infección en el área afectada. También, busque piel infectada que pudiera verse por roturas en la piel, con pus o drenando claramente, o por un olor indeseable.

El extraer la uña que causa el problema y /o la presión que ella ejerce, aliviará el dolor. Si usted no puede resolver el problema o padece de diabetes, usted debe consultar su proveedor de salud o especialista en pies inmediatamente.

### Prevención

La mejor vía de acción es evitar que la uña se encarne. Usted lo puede lograr de varias formas:

- Use zapatos con espacio suficiente para sus dedos.
- Corte sus uñas correctamente usando un cortauñas y de forma recta de forma tal que la esquina de la uña esté visible. No corte el borde de la uña en ángulo, porque así es como pueden comenzar las uñas encarnadas. Corte sus uñas después de lavarse y secarse los pies—las uñas estarán más suaves y es más seguro el cortarlas. Corte las uñas siguiendo la curva natural de sus dedos. No corte las esquinas. Use un papel de esmeril o lima de uñas para suavizar los bordes.
- Si usted es diabético o tiene mala circulación, nunca debe cortarse sus uñas o callos. Examine sus pies diariamente, mirando a la parte inferior, la superior y dentro de sus dedos. Busque áreas enrojecidas alrededor de las uñas o piel circundante. Si encuentra puntos rojizos o dolorosos o cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente, consulte a su proveedor de salud o especialista en pies (podiatra).
- El peso excesivo puede ejercer mayor presión sobre sus dedos, así que trate de mantener un peso saludable.

### Referencias

CDC Fuente de Salud Pública de Diabetes (2005).

*Take charge of your diabetes.* Bajado el 23 de agosto, 2005 de the World Wide Web:

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/tcyd/foot.htm>

Foot.com. (2005). *Ingrown toenails.* Bajado el 4 de agosto, 2005 from the World Wide Web:

[http://www.foot.com/info/cond\\_ingrown\\_toenails.jsp](http://www.foot.com/info/cond_ingrown_toenails.jsp)

PDRhealth. (2004). *Freedom from foot problems.* Bajado el 23 de agosto, 2005 de World Wide Web:

[http://www.pdrhealth.com/content/lifelong\\_health/chapters/fgac19.shtml](http://www.pdrhealth.com/content/lifelong_health/chapters/fgac19.shtml)

**Esta información al paciente fue posible por el préstamo educativo de NailEase.**

Gail O. Guterl es editor consultor de ADVANCE.



### Notas