



FOTO:CORTESIA

El color color de tus uñas te dira tu estado de salud

SALUD WH

¿ Sabías que según el color de las uñas se puede conocer el estado de salud de una persona? Pues así es.

Las uñas son capaces de mostrar el estado de salud, incluso indicar que existe una enfermedad a través de sus marcas, líneas y cambios de color.

Por eso, es aconsejable conservar unas uñas sanas o, lo que es lo mismo, de color rosa.

Para prevenir que las uñas cambien de color se aconseja cuidar la alimentación, utilizando alimentos naturales que aporten las proteínas, las vitaminas y los minerales adecuados.

Se recomienda evitar los alimentos muy ricos en azúcar refinado, grasas perjudiciales, carnes procesadas, exceso de sal y embutidos.:

Uñas blancas

Cuando aparecen manchas blancas en el centro de la uña es necesario preocuparse. Sin embargo, las líneas blancas paralelas

que pueden extenderse al ancho de toda la uña, conocidas como líneas Muehrcke, indican un bajo nivel de proteínas en la sangre, que puede deberse a insuficiencia hepática, renal o cardíaca, diabetes, hipertiroidismo y estados de desnutrición.

Uñas amarillas

La causa más común de las uñas amarillas es el alquitrán y la nicotina.

También puede ser debido a problemas de salud como enfermedades del hígado, riñón o falta de nutrientes, como una dieta

escasa en vitaminas A, B, hierro, zinc, calcio o proteínas.

En algunas ocasiones, el consumo de algunos medicamentos y el envejecimiento hacen que las uñas se vuelvan amarillentas.

Uñas azules o violáceas

Indica que se padece una mala circulación sanguínea.

También los colores más oscuros alertan sobre la posibilidad de problemas cardíacos.

Uñas marrones

Puede ser por la exposición a

ciertos productos químicos, como los esmaltes de uñas.

Las manchas de color marrón suelen aparecer con mayor frecuencia en las uñas de los pies.

Es necesario consultar a un dermatólogo para que mediante un examen determine cuál es la causa e indique el tratamiento a seguir.

Muchas veces ese color se debe a infecciones de hongos, que pueden tratarse aplicando lociones o cremas antimicóticas.

El color color de tus uñas te dira tu estado de salud

Uñas rayadas y quebradizas

Las uñas rayadas y quebradizas son muy comunes. Su curación es variable y depende de la base del problema, aunque se suele aconsejar tomar vitaminas, verduras, frutas y llevar una dieta equilibrada.

En general, pueden ser debidas al envejecimiento o alguna patología, por ejemplo una infección fúngica.

Estos problemas pueden aparecer tanto en las de las manos como las de los pies.

En estos casos es necesario acudir a un especialista. Si se trata de una enfermedad de la piel, el médico deberá asesorar sobre el tratamiento a seguir.

En los casos de uñas quebradizas, cuando se vayan a pintar, es necesario utilizar una base hidratante y especial para este tipo de uñas.

Los esmaltes deben ser de buena calidad para que no produzcan ninguna infección ni un efecto indeseado. Es necesario utilizar una buena crema hidratante especial para manos para tenerlas hidratadas. En el mercado existen cremas especiales que se aplican con las manos limpias y con un suave masaje sobre las uñas.



FOTO: CORTESIA

¿Notas tus uñas de otro color o diferentes? Puede ser síntoma de COVID

Las líneas de Mees o leuconiquia transversal aparecieron en las uñas de un paciente 45 días después de dar positivo a coronavirus.

Los principales signos de que una persona se infectó por COVID-19 son fiebre, tos, fatiga, pérdida del sentido del gusto y el olfato, así como algunos signos en la piel, sin embargo, hay otra parte del cuerpo

donde el virus parece tener un impacto: las uñas.

Después de una infección por COVID-19, para una pequeña cantidad de pacientes, las uñas aparecen decoloradas o deformadas varias semanas después, un fenómeno que se ha denominado "uñas COVID".

Un síntoma es un patrón de media luna roja que forma una banda convexa sobre el área blanca en la base de las uñas. Esto parece presentarse antes que

otras quejas de uñas relacionadas con COVID, y los pacientes lo notan menos de dos semanas después del diagnóstico.

Se han informado varios casos, pero no muchos. Los patrones de uñas de media luna roja como este son generalmente raros y anteriormente no se habían visto tan cerca de la base de la uña.

Por lo tanto, que este patrón aparezca así podría ser exclusivamente una indicación de una infección

por COVID-19.

El mecanismo subyacente a este patrón de media luna sigue sin estar claro.

Una posible causa podría ser el daño de los vasos sanguíneos asociado con el virus en sí.

Alternativamente, puede deberse a la respuesta inmune montada contra el virus que causa mini coágulos de sangre y decoloración.

Es importante destacar que estas marcas no parecen ser motivo de preocupación, ya que los pacientes son asintomáticos, aunque no está claro cuánto tiempo permanecen, habiendo durado entre una semana y más de cuatro semanas en los casos informados.

Signos de estrés físico

Algunos pacientes también han encontrado nuevas hendiduras horizontales en la base de las uñas de los dedos de manos y pies, que se conocen como líneas de Beau, estas suelen aparecer cuatro semanas o más después de una infección por COVID-19.

Las líneas de Beau ocurren cuando hay una interrupción temporal en el crecimiento de las uñas debido a un estrés físico en

el cuerpo, como una infección, desnutrición o efectos secundarios de medicamentos como los medicamentos de quimioterapia.

Si bien es plausible que sean causados por COVID-19, definitivamente no son un síntoma exclusivo de la enfermedad.

A medida que las uñas crecen entre 2 mm y 5 mm por mes en promedio, las líneas de Beau tienden a notarse de cuatro a cinco semanas después de que ocurre el estrés físico. A medida que la uña crece, se revela la muesca.

Por lo tanto, el momento del evento estresante se puede estimar observando qué tan lejos están las líneas de Beau de la base de la uña.

No existe un tratamiento específico para las líneas de Beau, ya que tienden a crecer con el tiempo si la afección subyacente se ha resuelto. Actualmente, la evidencia disponible sugiere que no existe una asociación entre la gravedad de la infección por COVID-19 y el tipo o extensión de los cambios en las uñas.

Otros hallazgos inusuales

Las anteriores son las dos quejas de uñas más comunes relacionadas con COVID, pero los investigadores también han registrado algunas otras ocurrencias inusuales.

Las uñas de una paciente se soltaron de la base de la uña y finalmente se cayeron, tres meses después de la infección. Este fenómeno se conoce como onicomadesis y se cree que ocurre por razones similares a las que aparecen en las líneas de Beau.

Este paciente no recibió tratamiento para estos cambios ya que se podían ver nuevas uñas sanas creciendo debajo de las que se desprendían, lo que indica que el problema estaba comenzando a resolverse por sí solo.

HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003



Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

PACIENTES NUEVOS
Limpieza

\$60

Incluye: Exámen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.



¡Use la mascarilla!
¡Guarde su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | www.fiestadc.org | info@fiestadc.org | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>

