Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cambios de color en las uñas, ¿me preocupo o no?

¿Sabes cómo es una uña normal?

Las uñas de las manos y los pies son traslúcidas en su parte superior. Tienen en la parte más pegada al lecho ungueal una zona blanca con forma de luna, la lúnula.

¿A qué se deben los cambios de color de las uñas?

A. Coloración blanca (*leuconiquia*). Sus causas son muy variadas:

- Pequeños golpes provocan pequeños puntos blancos. Son muy comunes e inofensivos.
- El blanqueamiento total es raro. Aparece desde el nacimiento.
- El color blanco turbio puede asociarse a diferentes enfermedades.
- Las rayas blancas pueden aparecer por enfermedades generales, de la piel o intoxicaciones.
- Los hongos en las uñas (onicomicosis) pueden colorearla también de blanco.

B. Coloración amarillenta. Los hongos y algunos tóxicos, como el tabaco, pueden teñir las uñas de amarillo.

C. Coloración marrón o negra:

- Un golpe en la uña puede producir un hematoma.
- Problemas de la piel, como psoriasis y eccemas.
- Los hongos en las uñas u onicomicosis también las pueden oscurecer.
- Los lunares en las uñas pueden verse como manchas marrones o negras.
- Una mancha oscura bajo la uña puede indicar un problema grave, como el melanoma subungueal, un tipo de cáncer de piel.

D. Coloración grisácea. Puede aparecer en infecciones de la uñas por bacterias.

E. Coloración azul o violeta. Puede indicar falta de oxígeno en la sangre. Si es transitorio puede deberse al frío.

¿Qué hago para tratar este problema?

Primero se debe tratar la causa que origine el cambio de coloración o las manchas en las uñas.

Los puntos blancos desaparecerán solos. No se deben a falta de vitaminas.

En caso de enfermedades generales o infecciones, se deben tratar primero éstas para que la uña vuelva a ser

normal. El pediatra indicará el tratamiento correspondiente.

Las infecciones de las uñas son difíciles de tratar. En caso de hongos, la medicación es útil en la mitad de las ocasiones e, incluso así, puede volver a aparecer. En algún caso, es necesario quitar la uña.

En casos graves de tumores (melanoma) habrá que hacer cirugía o poner un tratamiento específico.

¿Cuándo debo consultar con el pediatra?

- Aparición de una nueva línea o mancha oscura o que ésta crece.

- Uñas de color azul o morado.

- Líneas blancas en las uñas.

- Color blanco o sangre debajo de las uñas.

¿Se pueden prevenir?

No siempre se pueden prevenir las manchas o cambios de color de las uñas.

Cuando se deben a golpes, la mejor prevención es evitarlos. En los pies, es importante llevar calzado adecuado.

Para evitar infecciones y hongos se recomienda:

- Mantener una buena higiene. Ducharse después de practicar deporte. Mantener los pies limpios y secos, sobre todo entre los dedos.

- Usar chanclas en vestuarios, duchas públicas y piscinas.

- Cambiarse los calcetines con frecuencia, al menos una vez al día.

- Lavarse las manos a menudo, sobre todo después de tocar animales.

- Usar talcos antimicóticos o de secado para prevenir el pie de atleta si la persona es susceptible o frecuenta áreas donde el hongo es común.

- Usar zapatos bien ventilados. Es preferible que estén hechos de materiales naturales, como el cuero, sobre todo en verano. Se puede alternar los zapatos cada día, para que se puedan secar por completo. Evitar los zapatos con revestimiento plástico.

- No compartir utensilios para el corte de las uñas de las manos y los pies.

Fecha de publicación: 13-07-2015

Autor/es:

- Matilde Zornoza Moreno. Pediatra. Consultorio de Los Garres. Los Garres (Murcia)
- Marina Pertusa Guillén. MIR de Pediatría. Hospital Clínico Universitario "Virgen de la Arrixaca". Murcia

BY NC ND