



HIGIENE Y CUIDADO DE MANOS Y UÑAS

ACCIÓN INTEGRAL

En el marco del cuerpo humano, las manos constituyen un paradigma de contradicción: bajo su apariencia resistente y firme incluyen áreas extremadamente frágiles y vulnerables. A pesar de ser un elemento clave en nuestro rol personal, profesional y social, suelen quedar olvidadas o poco priorizadas en las rutinas de cuidado corporal. Aun estando expuestas de forma permanentemente a un sinfín de agresiones de toda índole, con frecuencia no las dotamos de la protección adecuada. A través de estas líneas se pretende romper una lanza en favor de este instrumento de instrumentos y de los cuidados mínimos que deberían dedicársele para mantenerlo siempre en perfectas condiciones.

ANTONIETA GARROTE
Farmacéutica.

RAMON BONET
Doctor en Farmacia.

Pocas cosas como las manos transmiten tanto de una persona: la fuerza y textura en el saludo inicial, los matices con que su movimiento enfatiza cualquier conversación, la agilidad y habilidad ante cualquier tarea manual, la carga emocional de una caricia... y así se podría seguir enumerando una lista interminable de situaciones que tienen las manos como protagonista o «actor» primordial. Contrariamente a lo que ocurre con otras partes de la anatomía corporal, las manos difícilmente pueden esconderse, disimularse o maquillarse por lo que pueden convertirse en nuestros mejores aliados o en delatores implacables en función de la atención que les dediquemos.

Dejando a un lado estas consideraciones holísticas acerca de las manos, al hablar de su cuidado no puede olvidarse su dimensión puramente sanitaria ya que son muchos los factores que cotidianamente comprometen su salud: agentes irritantes, detergentes agresivos, contaminantes microbiológicos, traumatismos, fricciones, choques térmicos... En este contexto, mantenerlas cuidadas y en óptimas condiciones resulta clave para mantener su correcto estado de salud y su funcionalidad.

Atrás quedaron los tiempos en los que el cuidado de las manos se limitaba a la aplicación más o menos regular de una crema emoliente o en los que la manicura era una práctica profesional reservada a la población femenina ante un evento excepcional. Hoy día disponemos de una amplia gama de productos destinados al cuidado higiénico, dermoestético, reparador y protector de las manos que garantizan que, con un mínimo esfuerzo regular, tanto hombres como mujeres puedan lucir unas manos sanas y cuidadas que refuercen la imagen que de sí mismos quieren transmitir.

LIMPIEZA

El punto de partida para realizar con éxito cualquier intervención destinada al cuidado, tratamiento y/o embellecimiento de las manos parte irremediablemente de una limpieza meticulosa de la zona a tratar.

El lavado de las manos tiene una misión eminentemente higiénica, que se practica en repetidas ocasiones durante el día para eliminar la suciedad y materia orgánica que se acumula en ellas y rebajar la carga bacteriana (habitual y transitoria) que podría acabar causando y/o transmitiendo enfermedades. Debe extremarse la minuciosidad en su ejecución cuando se realiza de forma previa a la aplicación de cualquier tipo de tratamiento –cosmético o médico– ya que de este modo se eliminan potenciales interferencias y se incrementa su eficacia.

Tras humedecer las manos con agua corriente, preferiblemente templada, se aplica jabón y se distribuye completamente por las manos. A continuación se frotan las manos palma con palma, sobre el dorso de la mano y los espacios interdigitales y muñecas durante no menos de 10-15 segundos para acabar aclarándolas con abundante agua corriente.

Como coadyuvante para esta operación se recomienda la utilización de jabones suaves o agentes detergentes compatibles con la piel, no irritantes, respetuosos con las condiciones fisiológicas de la superficie cutánea (pH ligeramente áci-

do) y que, en la medida de lo posible, no eliminen en exceso el manto lipídico protector de la piel. Suelen recomendarse las formulaciones a base de tensioactivos suaves (bases aniónicas, anfóteras, no iónicas o glucosídicas), syndets, amonios cuaternarios o ácidos grasos polimerizados o sulfonados.

Cada vez es más frecuente la inclusión en este tipo de productos de activos con propiedades hidratantes, protectoras, emolientes, regeneradores... que no sólo compensen la sequedad resultante de la propia acción del lavado sino que ayuden a restaurar la integridad y plasticidad de la piel (algo especialmente importante en manos castigadas, agrietadas o ásperas, pieles infantiles o pieles sensibles).

Hace unos años, con la aparición de la gripe A, proliferó la utilización de soluciones y/o geles higienizantes que se aplicaban tras el aclarado con la finalidad de desinfectar las manos y evitar así que los microorganismos existentes en ellas fuesen fuente de transmisión de enfermedades (gripe, resfriado...). Como norma general no se recomienda el uso rutinario de estos preparados ya que para ser efectivos suelen incluir un elevado contenido alcohólico (entre 60-80%) y ello comporta que la piel se deshidrate y reseque. Tampoco es conveniente recurrir de forma regular a la utilización de jabones bactericidas ya que, además de ser innecesarios en un entorno doméstico, su utilización excesiva puede acabar reforzando la aparición de resistencias bacterianas.

Una práctica cada vez más frecuente es la incorporación de la exfoliación a las rutinas higiénicas de las manos. Con la aplicación de un preparado exfoliante se pretende la destrucción (limitada y controlada) y posterior eliminación de las células muertas queratinizadas más superficiales que integran el estrato córneo. Como beneficios adicionales se aumenta la microcirculación local y la oxigenación de las células epidérmicas, por lo que mejoran tanto el aspecto como la textura de la piel. La exfoliación previa a la aplicación de cualquier otro tratamiento cosmético favorece su penetración y, por tanto, aumenta su eficacia.

Para evitar dañar las estructuras dérmicas, deben evitarse aquellos preparados excesivamente rugosos o que contengan partículas irregulares o demasiado duras (atención con los exfoliantes «caseros» publicitados en internet o revistas no especializadas).

Respecto al modo de aplicación, se recomienda depositar la cantidad recomendada del agente exfoliante sobre la piel recién lavada y aún húmeda (para facilitar el deslizamiento del producto y minimizar su acción irritante). El efecto se consigue gracias a la acción del masaje efectuado al frotar las manos, ejerciendo movimientos circulares en las zonas planas e incidiendo de forma energética, aunque no agresiva, en aquellas zonas más queratinizadas como son los espacios interdigitales, nudillos, durezas palmares y cutículas periungueales.

La práctica más común en la zona de las manos es la utilización de cremas, geles o jabones formulados a base de agentes exfoliantes de tipo mecánico (arrastre de corneocitos por parte de los agentes abrasivos) –de origen natural o sintético– destinados a ser utilizados durante el propio lavado de las manos. Las últimas tendencias apuntan a preparados de base oleosa con agentes exfoliantes suaves de origen natural.

HIDRATACIÓN

El concepto de hidratación cutánea, tal como se entiende hoy día, comporta el conjunto de medidas –tópicas y/o sistémicas– que pueden adoptarse para garantizar el mantenimiento en la piel del contenido hídrico óptimo para su correcta funcionalidad y apariencia.

La hidratación cosmética de la piel puede hacerse mediante mecanismos tanto activos como pasivos utilizando para ello toda la batería de ingredientes cosméticos relacionados con el ciclo dérmico del agua: humectantes, emolientes, captores del agua ambiental, lípidos, coloides oclusivos higroscópicos... Inicialmente, los preparados hidratantes para el cuidado de las manos tuvieron una fuerte componente lipídica, dejando un tacto untuoso y graso poco aceptado por un amplio sector de los potenciales consumidores. Actualmente, este mercado se halla dominado por soluciones, liposomas, geles, emulsiones de fase externa acuosa o microemulsiones... que comparten como característica de identidad su facilidad de extensión, su rápida absorción, su textura ligera y la ausencia de untuosidad residual tras su aplicación.

La aplicación de un preparado hidratante es, junto con el lavado, un pilar imprescindible para el correcto mantenimiento de la piel de las manos. Debe realizarse no menos de 2-3 veces al día, preferentemente como colofón del lavado y secado de las manos. Con su aplicación se puede corregir la excesiva deslipidificación provocada por algunos agentes detergentes y, gracias al masaje mediante el que se aplican, se favorece la circulación local.

Son muchas las personas que hoy día llevan a cabo su actividad laboral en edificios inteligentes con un sistema de ventilación forzada que, con frecuencia, proporciona ambientes con una baja humedad relativa que favorecen la deshidratación. Conscientes de ello y de la importancia de la hidratación, no es infrecuente encontrar en los lavabos dispensadores de crema hidratante, junto con los del jabón de manos, de forma que se facilita la identificación y práctica conjunta de ambas rutinas: higiene e hidratación.

Dentro de este apartado, una opción que merece especial mención (a medio camino entre la hidratación y la cosmética de tratamiento) son los baños de parafina. Las manos se sumergen en una mezcla de hidrocarburos de elevado peso molecular a temperatura a 50 °C. La inmersión se repite varias veces hasta que se acaba formando una capa de parafina del grosor adecuado. Se recu-

MANOS SANAS EN 10 PASOS

1. Eliminación (si procede) del esmalte de uñas.
2. Cortado de las uñas con ayuda de cortauñas o tijera.
3. Moldeado de las uñas con ayuda de una lima.
4. Frotado de la zona periungueal con ayuda de cepillo y agua jabonosa.
5. Lavado de manos con agua tibia y jabón neutro.
6. Inmersión de las puntas de los dedos en agua tibia jabonosa.
7. Aplicación de ablandador de cutículas.
8. Empuje de la cutícula hacia dentro con ayuda de un palito de naranjo.
9. Aplicación de crema de manos hidratante.
10. Aplicación del esmalte de uñas (si procede), con finalidad decorativa o de tratamiento.

bre la mano con un guante de algodón y se deja actuar. Tras 20 segundos, se retira la capa de parafina y se lavan las manos.

Los baños de parafina son una opción muy indicada para casos de deshidratación severa o como terapia de choque tras períodos en los que la piel ha sido severamente castigada. Por este motivo, suelen incorporarse a la masa parafinada fundida agentes nutritivos, revitalizantes, regeneradores, refrescantes...

PROTECCIÓN

La integridad física de la piel y la correcta funcionalidad de los tejidos que la integran garantizan la eficacia protectora que este órgano tiene en todo el organismo. Por su ubicación y actividad, en pocos lugares como en las manos esta función se halla tan frecuentemente comprometida.

La mejor protección que puede proporcionarse a las manos es protegerlas mecánicamente de las inclemencias del tiempo y de las agresiones externas. La alternativa de elección ante las situaciones extremas son los guantes; no obstante, hay un sinfín de circunstancias –la mayoría, en realidad– en las que estas deben enfrentarse desnudas a continuos agresores externos. Las cremas barrera son una buena opción en estos casos.

El mercado actual dispone de una amplia gama de formulaciones galénicas que, correctamente utilizadas, serán capaces de proteger la epidermis de las manos de la falta de integridad, mantener un grado de hidratación adecuado y conservar o restablecer el manto hidrolipídico de la piel. Con esta finalidad se encuentran aceites, emulsiones, pastas y pomadas que forman una película protectora sobre la piel, capaz de reducir la pérdida de agua y, en sentido contrario, impermeabilizar la piel ante las agresiones externas.

Por su composición y mecanismo de acción, los cosméticos protectores suelen aplicarse antes de iniciarse la actividad agresiva, eliminándose posteriormente mediante un lavado con jabón y agua tibia. No es infrecuente su utilización bajo los guantes de protección en aquellas actividades en que se usan o dejarlos actuar (especialmente aquellas más oclusivas) durante toda la noche. En estos casos se recomienda potenciar su acción utilizando unos guantes de algodón tras su aplicación.

NUTRICIÓN

La nutrición cutánea es un concepto que carece de una definición universalmente aceptada. En función de las fuentes consultadas, engloba conceptos como la restitución de los lípidos dérmicos, la regeneración cutánea, la estimulación del metabolismo epidérmico, la prevención de la oxidación celular, el aporte de elementos esenciales o los propios conceptos de emolienta y hidratación.

La oferta cosmética en este campo se basa en cremas y mascarillas, generalmente pensadas para su uso nocturno (la regeneración celular está más acelerada durante la noche que durante el día), y que incluyen activos tales como vitaminas, aminoácidos, ácido hialurónico, extractos vegetales, coenzima Q10, lípidos, emolientes... vehiculizados en muchas ocasiones en esferas matriciales o liposomas que interaccionan con las membranas de las células epidérmicas liberando el contenido en su interior. También es posible encontrar sueros de composición acuosa ricos en principios activos destinados a proporcionar un resultado rápido e intenso en zonas localizadas especialmente castigadas.

TRATAMIENTO

Las estrategias generalistas mencionadas hasta este punto tenían como objetivo el mantenimiento del estado de salud de la piel. No obstante, existen otros cuidados específicamente pensados para la corrección, mejoría o minimización de aquellos defectos, lesiones o imperfecciones que el paso de los años, las agresiones externas o la propia idiosincrasia de la persona hacen aparecer sobre la piel de las manos.

A modo de ejemplo, y ante la imposibilidad de incluir todas las alternativas cosméticas disponibles para el tratamiento de problemas en la zona de las manos, se mencionan dos de las más frecuentes: discromías e hiperhidrosis.

Dentro del apartado de los trastornos de la pigmentación se incluyen, por un lado, todos aquellos preparados destinados a atenuar las manchas de contorno irregular y con distintas tonalidades de marrón que aparecen en el dorso de las manos como parte del proceso normal de envejecimiento. Como activos despigmentantes pueden incluir arbutina, ácido kójico, ácido cítrico, glutatión, ácido azelaíco, extractos vegetales (gayauba, regaliz, limón, romero, té verde, quelidonia...), etc.

En el mismo grupo pero en el polo opuesto –hipopigmentación– se encontrarían una serie de cosméticos cuya finalidad es aumentar la pigmentación de la zona hipocrómica y mimetizar los efectos estéticos derivados de la falta de melanina. Suelen consistir en la combinación variable de un producto claro y otro oscuro, cuya proporción se adecua caso a caso para lograr un color similar a la piel del paciente.

En lo que respecta a la hiperhidrosis palmar, ésta es una producción excesiva de sudor localizada en la palma de la mano que se produce en algunos individuos por causas que no han podido ser dilucidadas satisfactoriamente. Suele asociarse a personas de carácter nervioso y se manifiesta de forma más acusada en situaciones de fuerte estrés emocional o con las altas temperaturas.

Para su tratamiento se dispone de preparados antiperspirantes formulados a base de sales de aluminio de marcado poder astringente y agentes antibacterianos.

HIGIENE Y CUIDADO DE LAS UÑAS

Las uñas son anejos cutáneos rígidos situados en el extremo distal de los dedos. Tienen forma de láminas translúcidas y convexas y están constituidas por varios estratos de células córneas muy queratinizadas y sólidamente cimentadas. A pesar de su apariencia inerte, son estructuras que requieren la aplicación regular de una serie de cuidados y tratamientos específicos para mantenerlas sanas, funcionales y acordes con la imagen estética y de pulcritud que se desea transmitir.

El cuidado higiénico de uñas, como no podía ser de otro modo, debe considerarse como una extensión de la higiene de las manos. En este sentido, es recomendable que al menos una vez al día, el lavado de manos se inicie con el frotado, con ayuda de un cepillo y agua jabonosa, del espacio entre la uña y el lecho ungueal, así como sus bordes laterales.

El cuidado básico de las uñas incluye, además, mantenerlas a la longitud adecuada, alineadas y sin exceder el borde libre del dedo (para minimizar los depósitos de suciedad bajo la lámina ungueal). Las uñas deben cortarse rectas, limarse para evitar la formación de astillas y mantenerse hidratadas para impedir que

se resequen y puedan romperse. Hay lociones específicas para la hidratación ungueal formuladas a base de vaselina, lanolina o agentes emolientes como la glicerina y que se aplican mediante un masaje suave con la yema de los dedos. El uso regular de cremas de manos hidratantes puede también contribuir a este objetivo pero, en este caso, debe prestarse atención a las formulaciones ricas en urea ya que su uso frecuente e intensivo podría llegar a reblanecer excesivamente las uñas.

Al hablar de cuidados ungueales resulta inevitable hacer referencia a los procedimientos de manicura, entendidos como el conjunto de operaciones destinadas al cuidado y embellecimiento de las uñas. En relación con estas prácticas encontramos los siguientes grupos de preparados cosméticos:

- **Quitaesmaltes o desmaquillantes ungueales.** Utilizados para retirar los restos del esmalte de uñas. La acetona original ha ido dando paso a formulación con otros disolventes orgánicos (acetato de amilo, acetato de etilo, estearato de butilo, butirolactona...) que cumplen la misma función pero sin causar el amarilleamiento de la placa ungueal. Las toallitas impregnadas combinan el agente limpiador con el soporte de aplicación y tienen la ventaja de presentarse en monodosis, lo que simplifica y hace mucho más higiénica su utilización.

- **Quitacutículas y ablandadores de cutículas.** Para facilitar la eliminación segura de los engrosamientos de células muertas cornificadas y sebo que se forman en los límites de la uña y que conocemos como cutícula, antes de iniciar la manicura, se debe tener la precaución de sumergir la punta de los dedos en agua tibia jabonosa. Al iniciar la operación de remoción cuticular, se aplicará con las yemas de los dedos una pequeña cantidad de algún preparado emoliente formulado a base de compuestos de amonio cuaternario especialmente diseñado para reblanecer la cutícula y prevenir –gracias a su acción bactericida– la infección de las potenciales microlaceraciones que se produzcan durante la manicura.

Los productos quitacutículas son formulaciones líquidas o semilíquidas (hidróxidos alcalinos, alcanolaminas...) vehiculadas en algunos casos en forma de toallitas impregnadas, con cuya aplicación se pretende la eliminación químicomecánica de esta inestética prominencia dérmica.

- **Laca de uñas.** Protagonista indiscutible del resultado estético de la manicura. Son formulaciones que incluyen una base compleja (filmógeno, más plastificante, endurecedor, abrillantador y disolvente) y un sistema colorante gracias al cual se consigue todo el arco cromático imaginable y una gran variedad de efectos de acabado. La incorporación de selenito sódico en la formulación de estos cosméticos decorativos evita el amarilleamiento de la placa ungueal que producía anteriormente su uso frecuente y continuado.

Una modalidad particular dentro de este apartado lo constituyen las lacas de uñas transparentes de tratamiento que comparten concepto galénico y modo de aplicación con las anteriores, pero que sustituyen el colorante por activos reparadores/endurecedores, antifúngicos, revitalizadores, protectores solares... La prolongada permanencia sobre las uñas propicia la penetración del activo y la consecución del efecto deseado. **Of**