8 consejos para cuidar tus uñas y prevenir los uñeros

1. **Corta las uñas en línea recta.**
No las redondees ni las cortes demasiado, sobre todo las de los pies. Hazlo al menos una vez al mes y, si es posible, sumergiéndolas antes en agua para que resulte más fácil. Si no puedes hacerlo tú solo, pide ayuda o acude a un centro especializado.

2. **Usa tijeras de manicura o cortaúñas.**
Cortarte las uñas, especialmente las de los pies, será más fácil y seguro si empleas instrumentos específicos para ellos, que, además, deben estar limpios. Al acabar, también puedes usar una lima para suavizar los bordes pero nunca redondees los extremos.

3. **No recortes ni remuevas las cutículas.**
Esto podría dañar la piel que rodea la uña y dar vía libre a las bacterias y hongos.

4. **No te muerdas las uñas.**
Tampoco hurgues en las esquinas, ya que ello podría propiciar el uñero. Si se ha formado una espícula (o esquirla) en el borde de la uña no trates de tirar de ella ya que puede producir una lesión en la piel y dar lugar al uñero.

5. **Usa zapatos suficientemente amplios.**
Deben dejar espacio alrededor de los dedos, pero sin quedar demasiado holgados. Para ello, opta por los de punta ancha y cuadrada y, si es necesario, lleva calzado de seguridad en el trabajo. Evita también llevar los calcetines demasiado apretados.

6. **Cuida tu calzado cuando haces deporte.**
Si practicas ejercicio físico, marcha o senderismo a menudo, tu calzado ha de ser cómodo y estar preparado para el tipo de actividad (punteras reforzadas en fútbol, por ejemplo). Siempre, después del ejercicio, atiende a la higiene de los pies y mantenlos secos. Lo mismo con los guantes en las manos, que sean adecuados, no aprieten y reforzados si hay microtraumatismos como en algunos trabajos o deportes.

7. **Mantén los pies y manos limpias y secas.**
Es importante controlar la sudoración, ya que la humedad puede facilitar las infecciones por bacterias y hongos. Si tus manos están expuestas a menudo al agua o a productos químicos, mejor utiliza guantes y usa un calzado que permita transpirar el pie.

8. **Acude al podólogo de forma regular.**
Sobre todo, si padeces diabetes, es necesario que realices exámenes rutinarios de tus uñas para prevenir la uña encarnada y sus posibles complicaciones.