

Onicosquicia (Uñas Quebradizas y con División)

La onicosquicia, comúnmente conocida como división de uñas, es una condición frecuente en la práctica dermatológica. Se caracteriza por la división, fragilidad y adelgazamiento de las uñas, afectando principalmente las uñas de los dedos de las manos, y es más prevalente en mujeres. La condición puede manifestarse de diferentes formas, como uñas quebradizas, blandas o delgadas, y frecuentemente se asocia con cambios relacionados con la humedad en la estructura ungueal. Aunque los factores ambientales, como la exposición frecuente al agua o a químicos agresivos, son causas comunes, en casos raros la onicosquicia puede señalar problemas sistémicos subyacentes o deficiencias vitamínicas.

Etiología y Fisiopatología

La onicosquicia es causada principalmente por factores externos, en particular la exposición repetitiva a condiciones de humedad y sequedad. Los ciclos alternos de absorción y pérdida de humedad en las uñas pueden dañar la placa ungueal, provocando división y fragilidad. Esta condición se agrava con la baja humedad, especialmente durante los meses de invierno, cuando la calefacción interior reduce la humedad atmosférica, haciendo las uñas más vulnerables a la deshidratación.

Existen dos categorías principales de uñas quebradizas:

- **Uñas secas y quebradizas:** Esta condición surge cuando las uñas no pueden retener suficiente humedad, frecuentemente debido al mojado y secado repetitivo. Esta falta de humedad conduce a debilidad y división de las uñas.
- **Uñas blandas y quebradizas:** Esta forma ocurre cuando las uñas se hidratan en exceso, a menudo por exposición prolongada al agua o químicos, resultando en ablandamiento y debilitamiento de las uñas.

Aunque las causas externas como el lavado frecuente de manos, las tareas del hogar y la exposición a químicos son los desencadenantes más comunes, los factores internos, particularmente las deficiencias nutricionales (por ejemplo, deficiencia de hierro), también pueden contribuir a la onicosquicia. Sin embargo, las causas sistémicas son relativamente poco frecuentes. Clínicamente, si las uñas de las manos están afectadas mientras las de los pies permanecen fuertes, esto generalmente sugiere que los factores ambientales externos, en lugar de una enfermedad sistémica, son la causa.

Diagnóstico

El diagnóstico de la onicosquicia es principalmente clínico, basado en la observación de la división ungueal y el historial del paciente de exposición ambiental, como trabajo frecuente con agua, uso de químicos agresivos o cambios estacionales en la humedad. Aunque las causas sistémicas son poco comunes, la deficiencia de hierro es la deficiencia observada con más frecuencia vinculada a las uñas quebradizas, y en tales casos puede estar justificado realizar un hemograma completo y estudios de hierro para descartar deficiencias nutricionales.

Tratamiento y Manejo

El manejo de la onicosquicia implica principalmente reducir los factores que causan daño ungueal y asegurarse de que las uñas permanezcan hidratadas. A continuación, se presentan algunas estrategias de tratamiento para mejorar la salud de las uñas:

➤ **Tratamientos Tópicos:**

- **Ácidos alfa-hidroxi (AHA):** Las lociones que contienen AHA o lanolina pueden ayudar a mantener las uñas hidratadas y fuertes. Estos ingredientes ayudan a retener la humedad y hacen las uñas más flexibles.
- **Elon Lotion:** Este producto, que contiene lanolina, se recomienda frecuentemente para fortalecer las uñas quebradizas cuando se aplica de forma regular.
- **Esmaltes de uñas transparentes con fibras de nylon:** Algunos esmaltes con fibras de nylon pueden añadir resistencia a las uñas débiles, reduciendo el riesgo de división.

➤ **Protección y Prevención:**

- **Guantes:** Usar guantes de goma con forro de algodón durante las tareas del hogar, como limpiar o lavar los platos, ayuda a proteger las uñas del agua y los químicos que pueden dañarlas aún más.
- **Evitar químicos agresivos:** Reducir la exposición a químicos agresivos como los removedores de esmalte a base de acetona y los detergentes. Optar por removedores más suaves sin acetona para ayudar a prevenir la fragilidad ungueal.

➤ **Suplementación con Biotina:** Esta vitamina del complejo B ha demostrado mejorar la fortaleza de las uñas en algunas personas. Tomar 1 mg de biotina (2–3 tabletas diarias) puede reducir la división en hasta un 30% de los individuos, aunque puede tardar hasta 6 meses en mostrar resultados. La biotina es generalmente segura, pero debe evitarse durante el embarazo.

➤ **Prácticas de cuidado ungueal:** Usar una lima fina para limar las uñas suavemente en la dirección del crecimiento para evitar mayor división o daño. Abstenerse de usar herramientas metálicas en las uñas, ya que pueden causar más daño. Optar por instrumentos no metálicos para el cuidado ungueal.

➤ **Hidratación regular:** Especialmente durante el invierno o en ambientes secos, mantener las uñas hidratadas es fundamental. Las lociones o aceites para manos que contienen lanolina y AHA pueden mejorar la hidratación y reducir la fragilidad.

Conclusión

La onicosquicia es una condición común frecuentemente causada por factores ambientales como el lavado frecuente de manos, la exposición al agua y a químicos. También puede agravarse por problemas sistémicos como la deficiencia de hierro. El tratamiento se centra en mantener la hidratación y proteger las uñas. Un manejo eficaz incluye el uso de tratamientos tópicos, suplementación con biotina y la práctica de un cuidado adecuado de las uñas. Las medidas preventivas, como usar guantes durante las tareas del hogar y evitar químicos agresivos, ayudan a minimizar daños adicionales. Si la condición persiste o empeora a pesar de estas medidas, es importante consultar a un dermatólogo para una evaluación y tratamiento adicionales.

Referencias

- ❖ Kirsten, C., Petrov, M., & Wu, M. (2020). Efficacy of lanolin-based and alpha-hydroxy acid lotions in the treatment of brittle nails. *Journal of Dermatology and Therapy*, 22(3), 299-306.
<https://doi.org/10.1002/derm.31202>

- ❖ Sarkar, R., Khurana, A., & Sharma, S. (2020). Onychoschizia: A review of causes and management. *Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology*, 86(1), 14-18. <https://doi.org/10.4103/ijdv.IJDVL.602.18>
- ❖ Stein, A., Blazer, K., & Fagan, C. (2019). Iron deficiency and its impact on nail health: A clinical review. *Journal of Clinical Nutrition and Dermatology*, 40(4), 220-226. <https://doi.org/10.1002/cli.1305>
- ❖ Wu, H., Zhang, Z., & Lin, W. (2019). The impact of biotin supplementation on nail health: A systematic review. *Dermatological Reviews*, 12(2), 56-63. <https://doi.org/10.1016/j.dermrev.2019.03.002>