

# Las uñas negras

KEPA LIZARRAGA (1)



**E**S curioso que siendo los pies la base para caminar, y el caminarla base de nuestras actividades montaÑeras, nos ocupemos tan poco de ellos en los artículos médicos.

Lesiones de diversa importancia, como erosiones, rozaduras, compresiones nerviosas o hematomas subungueales (uñas negras) son frecuentes en todas las actividades montaÑeras y llegan a amargarnos las salidas por el dolor e incluso a poner en peligro el éxito de empresas importantes.

Para conocer algo más sobre estos problemas, vamos a describir en concreto el de los hematomas subungueales.

(1) Asesor médico de la Federación Bizkaina de Montañismo.

## LAS UÑAS NEGRAS (detalle)

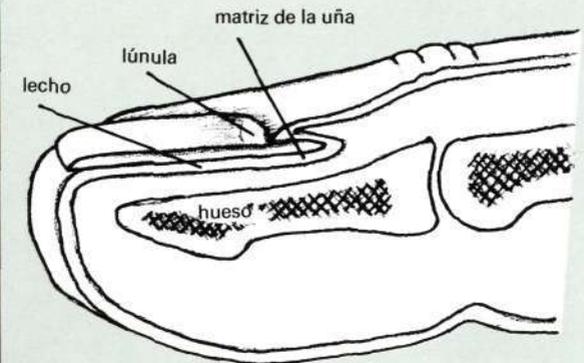
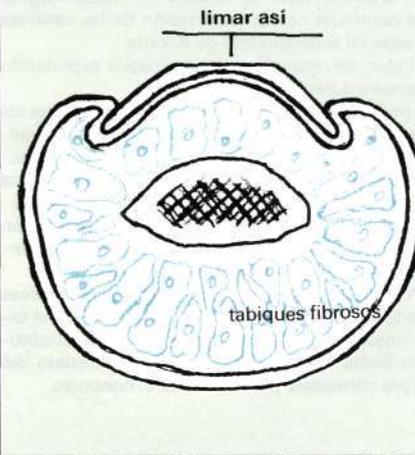
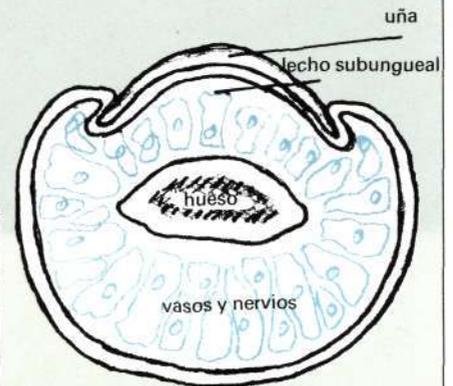


Foto: Kepa Lizarraga



**L**AS uñas son láminas córneas, de forma convexa y con un espesor de 0,5 a 0,75 mm, siendo un tejido muerto constituido por la queratina producida por células especiales de la piel agrupadas en lo que se denomina la matriz de la uña.

Esa parte está encerrada en el fondo de un pliegue, quedando a la vista la lúnula o zona de color blanquecino con forma de media luna, la lámina ungueal y el borde anterior, libre ya de la piel.

Toda esta estructura crece a un ritmo aproximado de 1 mm a la semana y se caracteriza por ser casi transparente, dejando ver, por ejemplo, los pequeños capilares situados bajo ella, en el lecho de la uña. Es por eso que, si la comprimimos, su aspecto se hace más pálido, recuperando el color rosáceo al ceder la presión, ya que entonces la sangre vuelve a los vasos.

Tanto los bordes laterales como la raíz de la uña están cubiertos por pliegues de piel y, bajo la capa córnea, existen finas membranas que se van desplazando hacia adelante durante el crecimiento.

Por eso las marcas, deformaciones y hematomas dejados por traumatismos van avanzando hacia el borde de la uña y acaban por desaparecer con los sucesivos cortes, excepto si la lesión afecta a las células que producen la queratina, en cuyo caso las deformaciones permanecen.

Son diversos los motivos por los que se puede producir un hematoma bajo la uña: golpe directo contra algún obstáculo, patadas repetidas para clavar las puntas en escalada sobre hielo, progresión en travesía con esquís llevando los ganchos delanteros muy flojos, calzado demasiado corto o muy plano en la zona de los dedos, etc.

En esas ocasiones, se rompen algunos de los capilares del lecho ungueal y se produce un hematoma que, al formarse en un lugar

sin espacio suficiente, comprime a los tejidos próximos y produce dolor al despegar la uña de su base, pudiendo llegar a desprenderse totalmente.

La prevención en muchos casos es sencilla: basta con adecuar el material a nuestras características. Pero hay ocasiones en las que puede ser más fácil (y económico) adaptarnos nosotros al material si ya había sido adquirido; como, por ejemplo, cuando nuestras uñas, a pesar de estar bien cortadas, son muy convexas o altas y, por lo tanto, son presionadas hacia el dedo por la parte superior del calzado.

La mejor solución en ese caso es la de cortar correctamente el borde anterior de la uña y disminuir su altura mediante una lima fina para metales, reduciendo el espesor de la lámina en su parte más prominente.

Si los mecanismos de prevención fallan, el hematoma será un serio problema para seguir la marcha, a menos que podamos cambiar a un calzado más cómodo.

En las frecuentes ocasiones en que eso no es posible hay un método, algo expeditivo, pero muy eficaz, para reducir o eliminar las molestias: se trata de perforar la uña y evacuar la sangre acumulada.

Está claro que esto sólo funciona si la sangre está aún líquida; es decir, si el hematoma es reciente. De otra forma no solucionaremos nada.

Pero, ¿cómo la perforamos? ¡Tiene que ser muy doloroso!

La verdad es que el método es sencillo. A falta de material sanitario adecuado, el extremo de un clip enderezado, por ejemplo, puede servirnos para hacer el agujero. Bastará con desinfectar el dedo con un antiséptico, calentar el extremo del punzón improvisado al rojo vivo y presionarlo contra la uña, rotando, en el lugar del hematoma.

Está claro que el material que utilicemos deberá cubrir ciertos requisitos de higiene y

no ser contaminado antes de su uso, pues crearía un riesgo de infección.

En cuanto al dolor, ya hemos dicho que la uña está formada por queratina, que es una sustancia muerta y carente de sensibilidad (¡por eso podemos cortarla sin sufrir!). Tan sólo tendremos que tener cuidado de no lesionarnos con el extremo del alambre cuando atravesemos su espesor. La sangre saldrá sola o con la ayuda de una ligera compresión obteniendo un importante alivio. Por último, desinfectaremos de nuevo la zona, evitando poner apósitos voluminosos que volverían a producirnos dolor al comprimir esa zona. ■