

## Consejos para prevenir la uña encarnada

**Con el calzado cerrado se multiplican los casos de Onicocriptosis o Uña encarnada.**

La Onicocriptosis comúnmente llamada Uña Encarnada, es una afección bastante corriente que ataca por lo general al primer dedo (dedo gordo), aunque puede afectar indistintamente a cualquier otro. Se presenta cuando el borde de la uña se entierra dentro de la piel del dedo del pie. Es posible que presente dolor, enrojecimiento e inflamación alrededor de la uña. Y si no se trata, la infección se puede extender hacia el dedo del pie y el hueso en los casos severos.

Una uña del pie encarnada puede ser producto de la morfología de la uña (como la uña en voluta o abarquillada), calzado que no ajusta bien (muy corto o demasiado puntiagudo), uñas recortadas incorrectamente, patologías ortopédicas que alteran la dinámica, una lesión en el dedo del pie o traumatismos.

En la consulta podológica podemos observar como en esta época del año en que empezamos a cambiar el calzado descubierto por el cerrado los casos de Onicocriptosis se incrementan considerablemente, por lo que se recomienda tener una especial atención ante la aparición de molestias.

### **Para prevenir una uña del pie encarnada:**

- Se debe usar calzado que ajuste correctamente.
- Recortar las uñas en línea recta por la parte superior y no demasiado cortas.
- Mantener los pies secos y limpios.
- Hacerse exámenes rutinarios del pie y cuidados en las uñas en caso de padecer esta patología.
- Precaución extrema sobre todo si eres diabético.

