Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué es la uña incarnada?

Se llama ***uña incarnada*** a la uña del pie cuyos bordes crecen enterrándose en la piel. Este “enterramiento” de la uña irrita la piel. A menudo provoca dolor, hinchazón y enrojecimiento. Si la uña incarnada hace una fisura en la piel pueden entrar bacterias y provocar una infección. Suele ocurrir en el dedo gordo del pie. También puede pasar en otros dedos de los pies.

¿Por qué se producen?

Una uña incarnada puede tener varias causas:

- Cortar las uñas muy cortas o recortando las esquinas.

- Usar calzado inadecuado. Un zapato muy estrecho o corto puede comprimir las uñas del pie. Un zapato muy largo hace que el pie vaya “bailando” y puede originar pequeños golpes repetidos en la uña que hacen que se clave en el dedo..

- Factores hereditarios. Hay personas con tendencia a tener uñas incarnadas. También hay deformidades de los pies o de los dedos que la provocan.

- Traumatismos. A veces la uña incarnada ocurre por un golpe directo sobre un dedo. También puede aparecer por correr o dar patadas a un balón. Son ejercicios que comprimen los dedos de los pies muchas veces.

Uña encarnada.

¿Cómo se manifiesta?

Muchas veces hay dolor en un dedo del pie al tocar el borde de la uña o al andar.

La piel suele estar hinchada y a veces hay enrojecimiento, dolor y una pequeña cantidad de pus. Cuando pasa mucho tiempo puede notarse un crecimiento grande de la carne por encima del borde de la uña.

¿Qué pruebas me harán para diagnosticarlo?

El diagnóstico se hace por el aspecto del dedo. En general, no se necesitan análisis ni radiografías.

¿Cómo se trata?

Es muy importante limpiar muy bien las uñas y comprar un buen zapato.

En los casos más leves se mete el dedo en agua tibia con sal durante 10-20 minutos, 2-3 veces al día, durante 1-2 semanas. Debes dar un masaje suave hacia fuera en la piel inflamada.

Cuando hay infección se pone un antibiótico en pomada. Si es más grave se tomará un antibiótico oral.

Cuando no mejora o existen recaídas frecuentes puede necesitar una pequeña cirugía con anestesia local. Consiste en extirpar mediante unos alicates o un bisturí parte del borde lateral de la uña. En caso de haber recaídas frecuentes podría ser necesario quitar la uña de raíz.

¿Qué puedo hacer en casa para mejorarlo?

Cuando es leve se debe meter el pie en agua tibia con un puñado de sal, durante unos 20 minutos 2-3 veces al día.

No se debe recortar uno mismo la parte enterrada de la uña. Podría empeorar la situación.

¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

- No recortar mucho las uñas de los pies y cortarlas rectas. Dejar a la vista las esquinas de la uña para que no se claven en la piel.

- Usar un calzado apropiado.

¿Cuándo debo consultar con el pediatra?

Cuando parezca que se ha infectado: dolor intenso, enrojecimiento, inflamación o fiebre. También si hay una masa de carne que rebosa por los bordes de la uña.

¿Qué consecuencias puede tener?

El tratamiento suele parar la infección y alivia el dolor. A veces puede reaparecer si no se previene.

Una infección mantenida puede hacer que crezca una masa carnosa por encima del borde de la uña.

En los casos más graves la infección puede llegar al hueso del dedo del pie.

Para resumir los **puntos clave**, mira esta infografía:

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 16-04-2015

Última fecha de actualización: 29-09-2018

Autor/es:

- Miguel Ángel Fernández-Cuesta Valcarce. Pediatra. Centro de Salud “Juan de la Cierva”. Getafe (Madrid)

CC BY NC ND