



TEMA D'INTERÈS: CURA DE LES UNGLES

Les ungles són formacions còrnies d'origen epidèrmic que recobreixen la part dorsal de la falange dels dits de les mans i dels peus.

El component principal de les ungles és la queratina, que és una proteïna molt rica en sofre, d'estructura helicoidal.

Existeix la **queratina alfa**, que conté cisteïna, que forma enllaços disulfur que donen duresa, i que es troba en el cabell, epidermis, banyes i ungles dels mamífers.

Per altra banda, també hi ha la **queratina beta**, que no té cisteïna, i la trobem en plomes, pics i escates d'aus i rèptils.

Morfologia de les ungles

- ⇒ *Làmina unguial* – és la part visible, amb pocs lípids i aigua
- ⇒ *Llit unguial* – és la pell que hi ha sota la làmina unguial i que dona el color rosat a la ungl
- ⇒ *Cutícula* – és el teixit que es superposa a la làmina i envolta la base de la ungl
- ⇒ *Arrel* – és una zona no visible, on prolifera la ungl,
- ⇒ *Lúnula* – és una part més blanca, en forma de mitja lluna, especialment visible al dit gros. El color més blanc de la lúnula és degut al fet que en aquesta zona el llit unguial és més gruixut i no deixa veure el color rosat dels vasos sanguinis del derma, que es pot apreciar en la resta de l'ungl.

Una ungl sana és llisa, sense marques ni estries, i de color uniforme.

Durant el creixement poden aparèixer taques blanques, que amb el temps desapareixen.

A les ungles poden haver-hi estries verticals, que es noten més amb l'edat, però no tenen cap importància.

Creixement de les ungles

Les ungles creixen des de l'arrel de manera contínua i uniforme, a un ritme de 0,1 mm/dia. Això es veu afectat per diferents factors:

- Edat – en la infància i vellesa el creixement és més lent
- Estació de l'any – les ungles creixen més ràpid a l'estiu que a l'hivern, ja que l'augment de temperatura accelera el creixement
- Hora del dia – el creixement és més ràpid durant el dia
- Les ungles de les mans creixen més ràpid que les dels peus, i si ens fixem en les mans, les de la mà dominant creixen més ràpid
- Una alimentació baixa en proteïnes o minerals fa que les ungles es debilitin i trenquin fàcilment

La consistència les ungles depèn del grau d'hidratació que tinguin: unes ungles molt humides són toves i es desgasten lentament; mentre que les ungles molt seques tendeixen a obrir-se i trencar-se.

Funcions de les ungles

- Protectora – protegeixen els extrems dels dits de les mans i peus. La duresa de les ungles impedeix que la làmina unguial es trenqui quan hi ha un traumatisme directe
- Sensitiva – participen en la precisió del tacte i donen la sensació tàctil
- Prènsil – per subjectar objectes

Cura de les ungles

La cura de les ungles és important, no només per una qüestió estètica, sinó per una qüestió de salut, ja que a través de les ungles es poden transmetre infeccions.

- Cal mantenir-les curtes i llimades de manera uniforme, per evitar que es trenquin. S'han de llimar sempre en la mateixa direcció i quan estan seques, ja que quan estan molles es poden trencar més fàcilment.

- Després de rentar-les, s'han d'assecar bé, ja que l'aigua resseca la làmina unguial i la cutícula; a més, la humitat afavoreix el desenvolupament d'infeccions.

- Quan es facin tasques domèstiques, s'han de protegir les ungles amb guants de plàstic amb revestiment interior de cotó.

- És important aplicar crema hidratant a mans i ungles, per tal d'estimular el seu creixement, endurir-les, suavitzar les cutícules, mantenir-les sanes, incrementar la seva resistència i flexibilitat.

- Els productes que es facin servir per treure l'esmalt de les ungles han de ser rics en substàncies olioses i no contenir acetona, ja que aquesta ataca la capa que les protegeix, resseca la cutícula i fa que els dits es tornin grocs.

- No s'ha d'eliminar la cutícula que envolta la unglia. Si es retalla excessivament, s'afavoreix que es formi un espai que augmentarà la possibilitat de contreure alguna infecció per fongs o bacteris. A més, el fet de treure les cutícules no facilita el creixement de les ungles.

- No s'han de mossegar les ungles, per l'evident dany que es provoca.

Ungles de gel

Aquest tipus d'esmalt per a les ungles és molt fàcil d'aplicar, perdura en el temps i és barat. Això fa que s'hagi popularitzat molt, i també que hagin augmentat els problemes i alteracions, tant en les ungles com en la pell que les envolta.

Principalment hi ha trastorns mecànics i traumàtics de les ungles, dermatitis al·lèrgica de contacte, desaparició de l'espai de la pell que toca amb la unglia, sagnat espontani o dolor.

A part, aquest esmalt fa que no es puguin detectar alteracions en el pigment i estructura de la unglia.

No s'ha d'oblidar que la funció de les ungles és protegir, per tant, el millor que es pot fer és no manipular-les.