

# Manos y uñas

# Cuidado

# dermocosmético

■ LEIRE AZCONA BARBED • Farmacéutica comunitaria de Bizkaia. Máster en Cosmética y Dermofarmacia.

Las manos son un fiel reflejo de la personalidad, la edad y la profesión de cada individuo. Están expuestas continuamente al medio externo; así, la radiación solar, el frío, el viento y los lavados frecuentes agreden su integridad. En este artículo, no sólo se abordarán las características de las manos y de las uñas, sino que también se revisarán sus principales afecciones y el correspondiente tratamiento dermocosmético.

**L**as manos son unas estructuras óseas muy especializadas, localizadas en el extremo inferior del antebrazo. Están formadas por la muñeca o carpo, los huesos de la palma o metacarpo y los huesos de los dedos o falanges. Este complejo sistema óseo, junto con los músculos del antebrazo y de la palma, permite articular una infinidad de movimientos y de tareas.

## LA PIEL DE LAS MANOS

En las manos podemos diferenciar la piel de la palma y del dorso. En la palma encontramos la capa dérmica, especialmente desarrollada, con abundantes glándulas sudoríparas ecrinas y carencia de folículos sebáceos. En el dorso, hallamos una piel más fina, con menor número de glándulas sudoríparas y con presencia de folículos sebáceos.

La piel de las manos se expone constantemente al medio ambiente, lo



que favorece su deshidratación, pérdida de elasticidad e incluso desarrollo de hiperpigmentaciones. Por esta razón, se deben cuidar las manos, hidratándolas y protegiéndolas adecuadamente.

## PRODUCTOS COSMÉTICOS PARA LAS MANOS

Los cosméticos para las manos tienen como fin prevenir y corregir los daños producidos en la piel de estas extremidades. Así, restauran el pH cutáneo, evitan la deshidratación y mantienen

la elasticidad de la piel. A continuación, se estudiarán los distintos tipos de cosméticos indicados para las manos, según la alteración que éstas presenten.

### Cremas de manos

Una de las alteraciones más frecuentes que sufren las manos es la sequedad. Las condiciones climatológicas, el viento y los cambios de temperatura, unido a los lavados frecuentes con el empleo de jabones o detergentes agresivos hacen que las manos pierdan la capa hidrolipídica que las cubre. De esta manera, su piel se deshidrata y

pierde la protección frente al exterior. Se aconseja utilizar guantes protectores para evitar el contacto con las sustancias agresivas y con los factores climatológicos adversos. Además, se recomienda el empleo de una crema de manos, cuya finalidad es hidratar, suavizar y mantener flexible la piel de esta zona. A continuación se describen los principios activos cosméticos que contienen las cremas de manos:

**Hidratantes (humectantes y emolientes)**  
Los activos que se utilizan hidratan la piel mediante dos mecanismos, que son la captación de agua y la oclusión:

– **Humectantes.** Son sustancias higroscópicas, capaces de retener agua en el estrato córneo, cediéndola a la queratina según necesidad y favoreciendo la tersura de la piel. La glicerina es un ingrediente clásico en las cremas de manos y además es bien tolerada, a diferencia de lo que sucede en la piel del rostro. También se utilizan propilenglicol y sorbitol en concentraciones del 5 al 20%, polietilenglicoles hasta el 10% y urea del 5 al 15%. La desventaja de estas sustancias es que en ambientes secos, con poca humedad relativa, pueden llegar a extraer el agua de las capas más profundas de la piel. Los análogos del factor hidratante natural (FHN) son productos de carácter higroscópico que reproducen la composición de la piel: ácido pirrolidincarboxílico, urea, ácido láctico/lactato sódico, azúcares, alantoína, etc.

– **Sustancias con efecto oclusivo.** Forman una capa por encima del estrato córneo que no sólo evita la deshidratación, sino que también protege las manos frente a los agentes externos. Se emplean hidrocarburos, como la vaselina líquida y filante. También se utilizan siliconas no volátiles, aceites vegetales, ceras y alcoholes grasos. Estos activos se emplean en concentraciones del 5 al 15%. Cuanto mayor sea su porcentaje, mayor sensación grasa dejará la crema al ser aplicada sobre las manos. En algunos casos se requiere este efecto, especialmente en las cremas barrera indicadas para eccemas y dermatitis de contacto.

**Activos que restablecen la cubierta lipídica (lubricantes)**

Además de los activos hidratantes, en las cremas de manos es preciso incorporar sustancias lubricantes que restauren de manera artificial los lípidos presentes en la piel. Las sustancias lubricantes que se utilizan generalmente son: manteca de cacao y manteca de karité en concentraciones no superiores al 10%; lanolina, aceites vegetales (oliva, soja, almendras) o

siliconas. El miristato de isopropilo actúa como emoliente y humectante y además, hace miscibles los aceites vegetales con los minerales.

**Activos nutritivos y regeneradores**

Los aceites vegetales, como el aceite de rosa mosqueta o el de germen de trigo, se utilizan en concentraciones del 2 al 15%. Las vitaminas A, E y F también se incluyen en las formulaciones por sus propiedades regeneradoras del tejido. Se suelen emplear en concentraciones del 1-5%. El dexpantenol regenera el estrato córneo y suaviza la piel dañada.

**Activos cicatrizantes**

El óxido de cinc micronizado es una sustancia que no sólo se utiliza por su protección frente a la radiación solar, sino también por sus propiedades cicatrizantes y antimicrobianas. La concentración a la que se utiliza varía según sus indicaciones: al 1-2% como cicatrizante y al 8% como fotoprotector frente a radiación UVA. El extracto de centella asiática tiene propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias, antipruriginosas y es un regenerador tisular. Se emplea en concentraciones del 2-5%. El extracto de mimosa tenuiflora también se emplea por sus efectos reparadores, regeneradores, cicatrizantes y protectores, en concentraciones del 2-5%.

**Protección solar**

Es muy importante que las cremas de manos contengan en su formulación principios activos fotoprotectores; de esta manera no sólo se protege la piel del envejecimiento prematuro, sino también de las hiperpigmentaciones. Los fotoprotectores deben, asimismo, actuar frente a la radiación UVA y UVB, ya que no debemos olvidar que la radiación UVA permanece constante durante todo el día y durante todo el año.

**Formas cosméticas**

Las cremas de manos suelen formularse en emulsión, tanto A/O como O/A. Las cremas que más se comercializan son las de fase externa acuosa, debido a su menor efecto engrasante. Estas cremas, una vez aplicadas sobre las manos, no dejan restos de grasa sobre la piel. Actúan hidratando el estrato córneo y en su formulación contienen, sobre todo, principios activos hidratantes como glicerina y polioles. Las cremas de fase externa oleosa se emplean cuando se requiere un efecto reparador.

**Modo de aplicación**

Antes de la aplicación hay que cerciorarse de que las manos están bien secas. Es importante aplicar las cremas de manos mediante un ligero masaje, hasta que la crema se absorba

en su totalidad. El masaje debe comenzar en los dedos e ir ascendiendo hacia la palma, hasta llegar al antebrazo.

Si la persona tiene manos secas, debería aplicarse la crema después de cada lavado. Si no fuera viable, se le aconsejará que lo haga el mayor número de veces posible.

**Limpieza de manos**

Otro aspecto a tener en cuenta es que, al lavar las manos, los jabones utilizados eliminan no sólo la suciedad sino parte de la capa hidrolipídica que protege la piel de las manos. Si se tiene las manos secas, se recomienda emplear *syndets* complementados con sustancias grasas. De esta manera, se evita eliminar el contenido lipídico del manto epicutáneo de las manos. También se aconseja disminuir el número de lavados.

**Cremas barrera**

Diversas actividades y trabajos hacen que las manos se pongan en contacto con sustancias que dañan el manto ácido de la piel que las recubre, desprotegiéndolas. En estos casos se aconseja utilizar guantes protectores, pero no siempre son compatibles con las tareas a realizar. Las cremas barrera tienen como finalidad proteger la piel de las manos del contacto con sustancias o agentes irritantes.

Estos cosméticos se aplican homogéneamente sobre las manos limpias y bien secas, antes del contacto con el producto nocivo. Después de la exposición a la sustancia irritante, estos cosméticos favorecen el lavado de las manos para así eliminarla.

**Características de las cremas barrera**

Al aplicarse sobre las manos forman una barrera continua, impermeable y flexible.

La crema debe proteger frente al agente irritante, siendo éste insoluble en la crema. Debe aplicarse fácilmente y tener una buena permanencia sobre la piel. Además, su eliminación se debe realizar con un simple lavado, sin necesidad de jabones especiales. La crema tiene que adaptarse a las exigencias cosméticas (consistencia, color y aspecto). Estas cremas no pueden ser ni irritantes ni sensibilizantes.

**Tipos de sustancias potencialmente nocivas**

No existe la crema barrera ideal que proteja frente a todos los irritantes y sensibilizantes. Esto no significa que exista una crema para cada producto nocivo. Según el dermatólogo Xavier Sierra los potenciales productos sensibilizantes se agrupan en:

– **Sólidos secos:** sólidos, suciedad, materias sólidas pulverizadas.

Tabla I. Esquema resumen de los componentes de una laca base

Componentes	Acción	Productos	% <sup>a</sup>
Sustancias filmógenas	Formadoras de película. Los óxidos nitrosos amarillean las uñas	Nitrocelulosa	10-30%
Resinas	Dan brillo. Aumentan dureza y resistencia	Formaldehído p-toluensulfonamida	2-7%
Solventes activos	Facilitan aplicación	Acetato de butilo	30%
Solventes latentes	Mejoran secado	Alcohol butílico	1%
Diluyentes	Parte volátil	Tolueno	23-39%
Plastificantes	Aumentan elasticidad Aumentan brillo	Alcanfor Ftalato de dibutilo Fosfato de tricresilo	2% 4-7%

<sup>a</sup>Los porcentajes son orientativos y varían en cada formulación.

- *Líquidos hidrófilos*: soluciones acuosas y suspensiones.
- *Líquidos hidrófobos*: aceites, grasas y disolventes.
- *Emulsiones*.
- *Agentes físicos*: frío, calor, radiación UV, abrasión.

La crema barrera será insoluble frente al producto nocivo, asegurando así la protección.

#### Tipos de cremas barrera

La capacidad protectora de las emulsiones la confiere la fase externa o fase continua, que debe ser insoluble a la sustancia sensibilizante. Las emulsiones con fase externa oleosa tienen carácter hidrófobo. Por tanto, son eficaces frente a lubricantes, refrigerantes, cementos, sales, soluciones ácidas y lejías. En cambio, las emulsiones con fase externa acuosa tienen propiedades hidrosolubles. Así, se emplean como barrera de sustancias lipófilas como taladriñas, aceites de corte o gasolina. Cabe distinguir entre:

- *Cremas evanescentes*. Al aplicarse sobre la piel, llenan los intersticios celulares impidiendo así la penetración de sustancias nocivas. Son emulsiones O/A formuladas con el sistema emulsionante estearato, en el que el ácido esteárico se saponifica *in situ*. Se pueden utilizar tanto frente a irritantes hidrosolubles como a insolubles en agua, pero no son plenamente impermeables, por lo que se aconsejan para sustancias con ligera capacidad sensibilizante.

- *Guantes invisibles*. Se denominan así las emulsiones que después de su aplicación dejan una fina película sobre la piel que impide el contacto con el producto nocivo. Pueden ser de película hidrosoluble, protegiendo así frente a sustancias grasas, o de película

hidroinsoluble, que impide el contacto con sustancias hidrosolubles y el agua.

- *Pomadas grasas*. Formuladas a partir de ingredientes grasos como la lanolina, son muy eficaces en la protección frente a sustancias hidrosolubles y al agua. En su formulación se añade aceite de ricino para mejorar su plasticidad y tensioactivos que favorecen su posterior eliminación.

- *Cremas de siliconas*. Las siliconas tienen carácter hidrófobo, por lo que estas cremas son muy efectivas frente a irritantes hidrosolubles. Permanecen sobre la piel durante varias horas, incluso resistiendo lavados jabonosos. Dependiendo del tipo de silicona y de su viscosidad, la efectividad será mayor o menor.

- *Cremas de perfluoropoliéteres*. Estos polímeros fluorados confieren a la crema propiedades hidrofóbicas y lipofóbicas, junto con una buena capacidad filmógena. Se emplean en concentraciones del 1 al 3%.

#### Cremas despigmentantes

Las manos están expuestas a los diversos factores climatológicos, entre ellos la radiación solar. Es frecuente observar en el dorso de las manos diversas manchas oscuras de contorno irregular, donde se ha producido un cúmulo de melanina.

Sabemos que exposiciones solares continuadas y sin protección favorecen la aparición de estas hiperpigmentaciones. Además, con el paso del tiempo, en la piel disminuye el número de melanocitos activos, del orden del 10-20% cada 10 años. De esta manera, la piel con los años está más desprotegida frente a las radiaciones solares. En la piel madura, la síntesis de melanina se produce de forma irregular, dando lugar a manchas cutáneas.

Las sustancias que se utilizan para corregir las hiperpigmentaciones de la

piel se denominan despigmentantes. Su mecanismo de acción se basa en frenar la melanogénesis actuando por varias vías. El tratamiento con despigmentantes debe realizarse junto con un fotoprotector de factor de protección solar (FPS) superior o igual a 15. Para obtener resultados visibles en la despigmentación deben pasar 2-3 meses desde el inicio de la aplicación constante de las cremas. En algunos casos, se deberá utilizar un tratamiento de mantenimiento para evitar la reaparición de las manchas. A continuación, se detallan los principios activos despigmentantes más utilizados:

- El ácido kójico y el ácido azelaico tienen la capacidad de inhibir la tirosina, impidiendo así la síntesis de melanina. Es recomendable su aplicación sobre la piel dos veces al día.

- Los extractos de plantas como *Arctostaphylos uva ursi (arbutina)* y *Achillea millefolium* también actúan como activos antitirosinasa. Se suelen utilizar combinados para aumentar así su efectividad.

- Los alfa-hidroxiácidos se utilizan como coadyuvantes en el tratamiento despigmentante, ya que aumentan la renovación del estrato córneo y favorecen la penetración de los activos cosméticos.

- Los retinoides o derivados de la vitamina A se absorben bien a través de la piel. Su efecto despigmentante se basa en disminuir la melanogénesis en los melanocitos activos. Además, aumentan la síntesis de colágeno y de proteínas, por tanto, la piel se vuelve más elástica.

Hoy día existen en el mercado cremas de manos complementadas con principios activos despigmentantes y protectores solares.

#### Otras cremas

El *vitiligo* es una afección cutánea de origen desconocido caracterizada por la aparición de máculas hipopigmentadas de diferentes formas y tamaños, de localización simétrica, que se suelen desarrollar en las manos, las muñecas y los dedos. En las máculas los melanocitos son destruidos, por tanto, estas zonas están desprotegidas frente a la radiación solar. El tratamiento cosmético se basa en la fotoprotección con solares de FPS alto para proteger la piel de las máculas, junto con cosméticos que colorean la zona clara, ya sean maquillajes resistentes al agua o principios activos que reaccionan con los grupos amino libres de las proteínas cutáneas produciendo una coloración marrón (por ejemplo, la dihidroxiacetona, que se utiliza en concentraciones del 2 al 5%). Bajo control médico se puede tratar el vitiligo con fotoquimioterapia.

Las manos suelen presentar *callosidades*, debido generalmente a las tareas manuales realizadas en diversas profesiones. Las callosidades son zonas de piel más dura y engrosada, que se forman con el roce continuo de un objeto duro. Para prevenir su aparición se aconseja el uso de guantes, hecho que produce pérdida de destreza y que no se acepta en todos los trabajos. El tratamiento se realiza mediante la aplicación de cremas formuladas con sustancias queratolíticas. Se emplean principios activos como el ácido salicílico y el ácido glicólico.

## LAS UÑAS

Las uñas son formaciones anejas a la piel que suponen la prolongación natural de los dedos. Además de proteger las terminaciones nerviosas sensitivas situadas en los extremos digitales, facilitan la ejecución de ciertas tareas e incluso aportan un valor estético o decorativo a las manos.

### Morfología de las uñas

Las uñas están constituidas por láminas córneas translúcidas que permiten ver la coloración rosada de los vasos sanguíneos. La lámina es dura y está curvada en forma convexa. Se denomina limbo a la parte de la lámina visible al exterior. Existe otra parte de lámina que se prolonga por debajo del pliegue proximal y constituye la raíz de la uña. Normalmente, se observa por debajo del pliegue proximal una zona curvada en forma de media luna de color blanco llamada lúnula.

La lámina de la uña se sitúa sobre un colchón epidérmico de forma rectangular. Los surcos, que están formados por pliegues epidérmicos, limitan las uñas. Se denomina cutícula a la expansión formada por las capas córneas en el surco proximal. Su misión principal es proteger la uña (fig. 1).

### Composición química

Las uñas están constituidas principalmente por una escleroproteína dura (alfaqueratina), rodeada de queratina blanda. La cantidad de enlaces laterales que unen las cadenas de aminoácidos de la queratina hacen que la uña presente tanta dureza.

La composición de las uñas es de un 7-16% de agua y un bajo contenido en lípidos (del 0,5 al 0,7%). El colesterol da elasticidad y cohesión interlaminar a la uña.

La consistencia de las uñas depende de su grado de hidratación, siendo el 10% de humedad su contenido óptimo. Si la cantidad de agua disminuye por debajo del 7% las uñas se secan, haciéndose frágiles y quebradizas. Si

la proporción de agua llega hasta el 30% las uñas se ablandan, desgastándose paulatinamente.

Es importante destacar que las uñas son estructuras hidrófilas, con una gran capacidad de difusión de agua y sustancias hidrosolubles.

### Alteraciones

El estado de las uñas suele tener relación con la salud general del organismo. Las deficiencias nutricionales y diversas enfermedades producen cambios en el estado de las uñas. Así, la falta de vitamina B produce fragilidad y formación de crestas en las uñas; el déficit de hierro provoca uñas cóncavas y/o surcos verticales; la falta de cinc desarrolla manchas blancas; deficiencias en ácido fólico, proteínas y vitamina C se traducen en bandas blancas transversales.

Con la edad, las uñas pierden brillo y en su lámina se forman estrías longitudinales. Se agrietan haciéndose más susceptibles de rotura. Las uñas seniles pueden hipertrofiarse incluso hasta deformarse.

Los lavados frecuentes, el empleo de detergentes agresivos y las manicuras pueden alterar el óptimo estado de las uñas.

## CUIDADO DE LAS UÑAS

De todo lo comentado cabe deducir que las uñas requieren un especial cuidado. El tratamiento de las uñas consiste en cortar, limar, hidratar, fortalecer y, con carácter opcional, decorarlas. Se aconseja realizar estos cuidados semanalmente y de forma metódica.

El cortado de las uñas se realizará cuidadosamente con tijeras o cortaúñas adecuados. Comenzando por los lados, hasta acabar en el centro. Las uñas de las manos no se cortan en sentido recto, en cambio las uñas de los pies sí, para evitar que se claven en la piel al crecer.

Para alisar los bordes de las uñas, después del corte se produce el limado. Se aconseja realizarlo con limas de cartón o con papel esmeril. La lima se coloca perpendicular a la uña y se lima desde el lateral hacia el centro.

Además, se evitará, en la medida de lo posible, el agua caliente, las sustancias agresivas, los detergentes y los golpes en las uñas.

Una buena limpieza y aseo de las uñas es la mejor prevención para posibles infecciones.

## PRODUCTOS COSMÉTICOS PARA LAS UÑAS

En este apartado se incluyen los productos quitacutículas, ablandadores de cutículas, endurecedores, blanqueadores y cremas.

### Quitacutículas

La cutícula, formada por capas córneas, no se debe cortar, para así evitar heridas y futuras infecciones. Conviene rebajar la cutícula mecánicamente, empujándola hacia atrás mediante un instrumento blando (palo de madera de naranjo, de plástico o de goma), pero en muchas ocasiones este procedimiento no es satisfactorio y se necesita aplicar un cosmético quitacutículas. Los cosméticos quitacutículas tienen como fin disgregar la cutícula para devolver a la uña su forma original. Se formulan con sustancias alcalinas, tanto en formas líquidas como en crema. Los principios activos más empleados son el hidróxido sódico al 2% y el fosfato trisódico al 8%; éste último menos cáustico. En las formulaciones se incorporan productos hidratantes (glicerina, polioles) para contrarrestar la irritabilidad de los álcalis. Después, se aconseja aplicar una crema, preferiblemente A/O para hidratar toda la uña.

### Ablandadores de cutículas

Son cosméticos que por su acción emoliente ablandan la cutícula, facilitando así su eliminación mecánica. Su composición se basa en compuestos de amonio cuaternario. Están formulados en forma de crema. Se suele añadir urea para favorecer el ablandamiento de la cutícula. La lanolina y el miristato de isopropilo aumentan la emoliencia.

### Endurecedores

Estos cosméticos están indicados para fortalecer las uñas y evitar su fragilidad y sequedad. Su formulación consiste en soluciones acuosas con sales metálicas astringentes del 1 al 5% (sulfato de aluminio, alumbre potásico, sódico, acetato de cinc). Se sumergen las uñas en esta solución durante 5-10 minutos. La fórmula se puede complementar con activos hidratantes (glicerina y propilenglicol), de manera que se retrase la evaporación de agua y se mejore el recubrimiento de la uña.

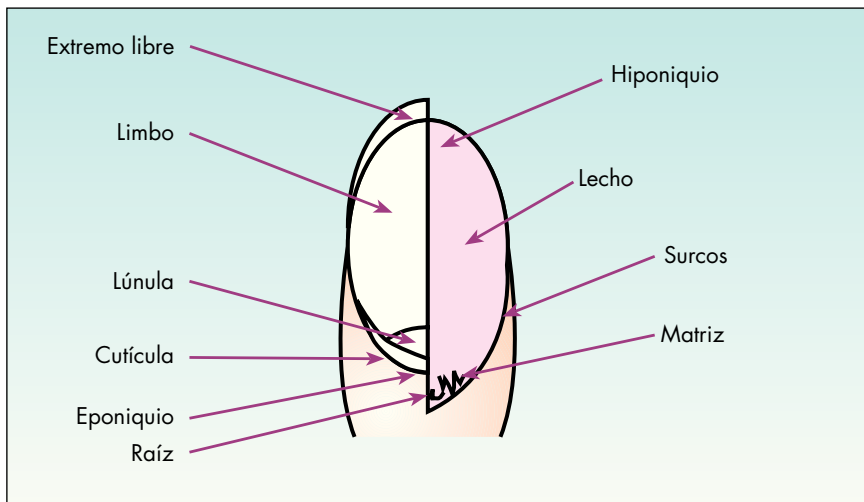
### Blanqueadores

Los blanqueadores tienen como objetivo eliminar las manchas de origen externo que presentan las uñas (tinta, nicotina, vegetales). Su formulación varía según el tipo de mancha, dependiendo de si para su eliminación necesita oxidantes o reductores. Con acción oxidante se utiliza el peróxido de hidrógeno con hidróxido amónico. Con acción reductora se emplea una solución de sulfitos con ácidos diluidos.

### Cremas de uñas

Para mantener las uñas en buen estado es recomendable aplicar dos veces a la semana una crema específica. Antes de la aplicación de la crema, se aconseja

**Fig. 1. Estructura de la uña**



seja mantener las uñas sumergidas en agua caliente un rato. Estas cremas disminuyen la fragilidad de la uña y sobre todo, mantienen la hidratación y la emoliencia de las cutículas. Su formulación contiene principios activos hidratantes, cicatrizantes (lanolina) y protectores (parafina). También incorporan generalmente vitamina F, como regenerador de tejidos.

**COSMÉTICA DECORATIVA**

En este apartado cabe hablar de los quitaesmaltes, el blanco de uñas, las bases de uñas, los fijadores y las lacas o esmaltes.

**Quitaesmaltes**

Son mezclas de diversos disolventes, como acetona, acetato de amilo o acetato de etilo, cuyo fin es eliminar el esmalte aplicado sobre las uñas. Se añaden ligeras proporciones de sustancias grasas (aceites, vitaminas) para evitar la sequedad que producen los disolventes.

**Blanco de uñas**

Son preparados que confieren a las uñas un borde homogéneo blanco. En su formulación encontramos pigmentos blancos como óxido de cinc y dióxido de titanio (los más utilizados). Actualmente se formulan en forma de lápiz, hecho que ha mejorado su aplicación frente a las cremas o grasas.

**Bases de uñas**

Las bases son cosméticos que se aplican antes del esmalte para que formen una capa protectora sobre las uñas. De esta manera, se consigue que las uñas se mantengan aisladas del esmalte y así no se produzcan coloraciones indeseadas. Además, el esmalte se mantie-

ne sin resquebrajarse durante más tiempo. Las bases contienen mayor cantidad de resina que los esmaltes.

**Fijadores**

Los fijadores se aplican después del esmalte, aportando brillo y un acabado perfecto a las uñas. Favorecen una mayor duración del esmalte. Contienen en su formulación mayor cantidad de nitrocelulosa y de plastificante, y menor cantidad de resina que las lacas de uñas.

**Lacas o esmaltes**

Las lacas de uñas o esmaltes son una suspensión de pigmentos en una laca base, en un medio tixotrópico. Los pigmentos proporcionan una amplia gama de colores. Si se desea obtener un efecto perlado se añade mica recubierta de óxido de titanio.

La laca base está constituida por: sustancias filmógenas, disolventes, diluyentes, resinas y plastificantes (la tabla I resume los componentes de una laca base).

**CONCLUSIÓN**

Las manos son muy importantes para el ser humano. Gracias a su destreza, no sólo realizamos multitud de tareas, sino que también nos expresamos y relacionamos con los demás. Se puede afirmar que las manos son nuestra tarjeta de presentación, ya que reflejan tanto nuestra edad como nuestra personalidad. En este artículo se han analizado las distintas cremas de manos, sus principales componentes y sus indicaciones. También se ha descrito la morfología de las uñas, para así reconocer mejor sus alteraciones y el tratamiento más adecuado. El farmacéutico puede asesorar en el cuidado

de las manos y de las uñas aconsejando los productos dermocosméticos más indicados para cada caso. Además, desde la farmacia podemos complementar nuestro asesoramiento con cuidados dietéticos y estéticos. □

**BIBLIOGRAFÍA GENERAL**

Alcalde MT, Barbé C y Del Pozo A. Crema de manos (I). *OFFARM* 1994;13(1):77-8.  
 Alcalde MT, Barbé C y Del Pozo A. Crema de manos (y II). *Offarm* 1994;13(4): 89-90.  
 Alía E. Cremas para manos. *Formulación de Preparados Dermocosméticos*. Madrid: Alía, 1995:15-20.  
 CGCOF. *Cosmetología teórico-práctica* (3.ª ed). Madrid: Publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 1985.  
 Cremas de manos. *OCU SALUD* 2000;octubre(242).  
 Charlet E. Aseo cosmético de las uñas. *Cosmética para Farmacéuticos*. Zaragoza: Acribia, 1996.  
 Divins MJ. Productos para manos y uñas. *Farmacia Profesional* 2000;14(10):90-4.  
 Equipo de redacción. *La piel en invierno*. *Farmacia Profesional* 2001;15(11):65-70.  
 Font E. Cuidado de manos y uñas. *Offarm* 2002;21(10):92-8.  
 Fox C. Skin and Skin Care. Atopic dermatitis. *Cosmetics (Toiletries)* 2002;117(3): 26.  
 Golvano M. *Productos cosméticos para manos y uñas*. Bilbao: Curso de Dermocosmética, 1995.  
 Guerra A. Cambios fisiológicos de la piel durante el embarazo. *Piel* 2002;17(1): 39-44.  
 Lecha M, Bau M. *Uñas. Alteraciones ungueales y su tratamiento*. Preparados para manicura y de cosmética decorativa. Barcelona: Master en Dermofarmacia y Cosmetología, 1997. Módulo VI:126-145.  
 Marimon M, Mora RM. Cuidado de las manos. *Offarm* 1999;18(3):60-4.  
 Marimon M, Mora RM. Cuidado de las uñas. *Offarm* 1999;18(6):75-80.  
 Martínez J. Dermatitis y hepatitis. *Dermatología y Dermocosmética* 2001;4(6): 388-94.  
 Parra JL, Pons L. *Decoloración de las manchas cutáneas. Ciencia cosmética*. Madrid: Publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 1995.  
 Quiroga MI, Guillot CF. *Cosmética Dermatológica Practica* (5.ª ed.). Buenos Aires: El Ateneo, 1987.  
 Sierra X. Eficacia de las cremas barrera en la protección de las manos. *Dermocosmética clínica* 1994;2(6):445-8.  
 Wilkinson JB, Moore RJ. *Las uñas*. *Cosmetología de Harry*. Madrid: Díaz de Santos, 1990.  
 Wilkinson JB, Moore RJ. *Preparados de manicura*. *Cosmetología de Harry*. Madrid: Díaz de Santos, 1990.