

Manicura

Concepto actual

Una buena rutina de higiene, tratamiento y cuidado de las manos tiene efectos inmediatos en sus valores estéticos y no hay que olvidar que unas manos sanas y bonitas son una excelente tarjeta de presentación para cualquier persona. En este artículo se revisan los procedimientos, productos y técnicas que cabe emplear para realizar una manicura adecuada, conforme a estándares dermocosméticos actualizados.



FIROFOTO

Las manos son el instrumento de los instrumentos». (*De Anima*. Aristóteles. 350 a. C.)
 O «Lo que el cuerpo tiene de exclusivo reside quizás..., como en ninguna otra parte, en las manos». (*Ideas de la filosofía*. José Gaos. 1945). Estas afirmaciones ilustran la importancia que grandes pensadores han atribuido, desde tiempos ancestrales, a las manos, estas estructuras corporales tan útiles y adaptadas a las innumerables funciones que realizan. A pesar de ello, y de estar expuestas de una forma casi permanente a un sinnúmero de agresiones de toda índole, a menudo no se les presta suficiente atención en las rutinas dermocosméticas diarias ni siempre se tiene la precaución de dedicarles los cuidados mínimos que por su importancia merecen.

Una consideración que puede hacerse acerca de las manos —más allá de su innegable utilidad «instrumental»—, es su papel como carta de presentación: las manos son lo primero que se ofrece al conocer a una persona, intervienen en todos los actos del ser humano y son deladoras

implacables de la edad, el cansancio, la personalidad o el estilo de vida de una persona. A diferencia de otras partes constituyentes de la imagen personal, las manos no pueden maquillarse, moldearse, esconderse o disimularse, por lo que si no son bien tratadas de una forma permanente lo acaban reflejando y marcan irremediamente la percepción que el entorno puede recibir de una persona.

Pero además de las consideraciones estéticas, por sus características morfológicas, su ubicación y su utilización las manos son susceptibles de sufrir una gran cantidad de afecciones y trastornos que hacen que su cuidado y su mantenimiento en óptimas condiciones deba ser promocionado como un elemento importante dentro del concepto de salud.

Actualización

Una primera consecuencia de la revalorización estético-sanitaria de las manos es el cambio que ha sufrido el

ANTONIETA GARROTE* Y RAMON BONET**

*FARMACÉUTICA. **DOCTOR EN FARMACIA.



concepto de manicura, que ha dejado de estar circunscrito al «arreglo» de las uñas para pasar a ser un tratamiento integral de las manos. En ella entra en juego una amplia gama de técnicas, elementos, productos y tratamientos con los que se pretende tanto mantener en óptimas condiciones los diferentes elementos constituyentes de las manos como prevenir y/o corregir aquellos daños producidos en ellas por las constantes agresiones a las que se ven sometidas.

En línea con esta idea, la manicura ya no es percibida como una práctica excepcional ante un determinado evento sino que ha pasado a formar parte de los rituales higiénico-estéticos periódicos de la población. Por igual motivo, el cuidado de las manos no se circunscribe como antaño a la población femenina, sino que ha adaptado tanto los productos como las técnicas a la creciente demanda de un hombre cada vez más preocupado por la salud y el cuidado de su imagen.

Desafortunadamente, el estilo de vida actual hace que sean muy pocos los privilegiados que puedan dedicar semanalmente 1 o 2 h al cuidado de sus manos. Conscientes de ello, los laboratorios dermocosméticos han desarrollado una amplia gama de alternativas para el cuidado rutinario de las manos que con unos pocos minutos semanales de dedicación permiten obtener resultados satisfactorios tanto en los aspectos más puramente estéticos como en los aspectos sanitarios.

Manos y uñas

Dermatológicamente hablando, en las manos cabe distinguir dos grandes áreas muy bien diferenciadas:

- **Palma:** provista de una capa dérmica especialmente desarrollada y espesa, hirsuta y carente de folículos sebáceos pero profusamente dotada de glándulas sudoríparas ecquinas. Por su constante exposición a agresiones mecánicas y agentes agresivos de toda índole, es frecuente la presencia en ella de durezas y callosidades o que presente un aspecto áspero y agrietado.
- **Dorso:** la piel de esta zona presenta una estructura y características morfofisiológicas que la hacen –para lo bueno y para lo malo– muy semejante a la del contorno de los ojos o el cuello. Esto es: está dotada de una epidermis fina y frágil, poco poblada de vello y con escasez de glándulas sebáceas. Todo ello hace que esta zona acuse de una forma especial la deshidratación, el envejecimiento o los efectos de la exposición solar, por lo que sin los cuidados adecuados pierde elasticidad y pasa a ser, con el tiempo, una piel arrugada, áspera y sembrada de manchas oscuras (hiperpigmentación).

En los extremos de los dedos se encuentran las uñas, anejos cutáneos en forma de laminas translúcidas,

convexas en sus bordes laterales y formadas por varios estratos de células córneas muy queratinizadas y sólidamente cimentadas. A pesar de ser una estructura aparentemente inerte, puede presentar numerosos trastornos de diversa índole (tabla 1). Además de ejercer una acción protectora de las terminaciones nerviosas sensitivas de los extremos de los dedos, facilitan la ejecución de ciertas actividades y constituyen, qué duda cabe, un elemento esencial en la estética de las manos.

Elementos básicos de manicura

Los utensilios básicos que forman parte del ritual periódico de manicura son:

- **Cortaúñas:** herramienta generalmente metálica que se utiliza, como su nombre indica, para el corte de las uñas. Existen dos grandes líneas en este tipo de utensilios: las tenacillas con cuchilla curva o bien aquellos que están formados por dos láminas unidas por un extremo, con sendas hojas de corte enfrentadas entre sí en el extremo opuesto y con un mango colocado de forma inversa sobre ellas. En ambos casos, y gracias a su diseño, se genera un potente efecto palanca que hace que las hojas de corte se junten y actúen con gran fuerza, venciendo la resistencia que ofrece la uña y provocando así un corte limpio.
- **Tijeras:** de reducidas dimensiones, rectas o ligeramente curvadas y terminadas generalmente en punta. Su diseño se adapta a la doble funcionalidad que pueden tener en el contexto de una manicura. Así, las tijeras para uñas son más robustas, mientras que las cuticulares presentan un extremo cortante muy fino que las hace adecuadas para la eliminación del extremo distal del repliegue cutáneo ungueal.

Tabla 1. Alteraciones más frecuentes de las uñas de las manos

Tipología	Trastorno	Nombre común
Estructural	Coiloniquia	Uña aplanada
	Onicosis	Uña rota
Cromática	Onicorrexis	Uña astillada
	Onicoquisis	Uña laminada
	Oniquia puntacta	Uña punteada
	Leuconiquia	Uña blanca
Periungueal	Nigróniquia	Uña negra
	Onicocriptosis	Uñero / Padrastro
Infecciosa	Paróniquia	Panadizo
	Verrugas periungueales	Verruga vulgar
	Onicomicosis	Tiña de las uñas
Conductual	Perionixis	Infección bacteriana
	Onicofagia	Comerse las uñas

- **Lima:** utensilio formado por una lámina de soporte dotada a cara y cara de una superficie granulosa. Los diferentes materiales que conforman dicho granulado así como su granulometría diferencial condicionan su grado de abrasividad y, con ello, su utilidad. Así las más agresivas se suelen utilizar para perfilar y/o pulir el extremo distal de las uñas (tras el cortado o, incluso, sustituyéndolo) o eliminar callosidades y durezas de las manos, mientras que las de grano más fino se pueden utilizar como alisador de la superficie aérea ungueal. Las versiones actuales de este instrumento tienen forma de esponja y pueden ser utilizadas para la preparación integral de la uña, incluido su abrillantado/alisado.
- **Palo de naranjo:** utensilio generalmente de madera —originariamente de naranjo—, con una punta fina pero roma, cuya utilidad en las operaciones de manicura es soltar y hacer retroceder la cutícula y limpiar la suciedad acumulada bajo las uñas o en sus comisuras.
- **Pumita (piedra pómez):** roca originariamente volcánica, vítrea, de baja densidad y muy porosa, muy utilizada en las rutinas de manicura para la eliminación de callosidades en la zona palmar de la mano.

Cosméticos para el cuidado de las manos

Las alternativas disponibles en este campo están especialmente diseñadas para optimizar y potenciar los cuatro pilares básicos del abordaje cosmético de esta zona corporal: limpieza, hidratación, nutrición y tratamiento.

Jabón/agente limpiador

Una limpieza a fondo de la piel es, como en el resto de las zonas corporales, el principio de cualquier tratamiento dermocosmético de las manos.

Las manos son una zona muy castigada por la actividad diaria y en muchas ocasiones para su limpieza rutinaria se utilizan agentes detergentes muy agresivos. Por ello, en el contexto de una manicura deberá recurrirse a un lavado con agua tibia utilizando jabones suaves formulados con bases tensioactivas suaves (aniónicas, anfóteras, no iónicas o glucosídicas). Están también indicados los detergentes sintéticos o *syndet*, compuestos orgánicos de amonio cuaternario o ácidos grasos polimerizados o sulfonados que confieren a la formulación un pH final ligeramente ácido.

Para contrarrestar la acción reseca del lavado y/o la propia sequedad cutánea, es recomendable utilizar agentes limpiadores que incorporen uno o más componentes activos con propiedades hidratantes (vaselina, propilenglicol, ácido láctico...). Hay alternativas que incorporan activos con acción regeneradora/protectora (pantenol, alantoína...) que resultan especialmente indicados para la limpieza de manos ásperas y agrietadas.

Exfoliante

La aplicación de estos productos tiene múltiples objetivos: eliminar en profundidad la suciedad acumulada en la superficie de la piel, desprender y eliminar los corneocitos más superficiales, aumentar la oxigenación de las células epidérmicas y favorecer la penetración y, por tanto, potenciar la acción de cualquier otro preparado que se aplique a continuación.

Deben aplicarse sobre la piel limpia y ligeramente humedecida mediante un masaje suave a base de movimientos circulares, incidiendo especialmente en las zonas más queratinizadas (nudillos, zonas interdigitales y durezas y cutículas periungueales).

En lo que respecta a la tipología de producto, lo más frecuente para las manos es utilizar las cremas, geles o jabones formulados a base de agentes exfoliantes de tipo físico (eliminación de corneocitos por arrastre mecánico por parte de los agentes abrasivos) —de origen natural o sintético— destinados a ser utilizados durante el propio lavado de las manos. Las últimas tendencias apuntan a preparados de base oleosa con agentes exfoliantes suaves de origen natural.

Baños de parafina

Están especialmente indicados en aquellos casos en los que existe un problema importante de deshidratación o bien como tratamiento de choque tras períodos en los que la piel ha resultado especialmente castigada. El agente utilizado para estos tratamientos es la parafina, una mezcla de hidrocarburos de elevado peso molecular, de color blanquecino y de tacto untuoso, que puede enriquecerse con agentes nutritivos, revitalizantes, refrescantes, antioxidantes (vitamina E, aceite de árbol de té, aceite de melocotón, etc.).

En los tratamientos de manos, la parafina se deposita en recipientes termostatizados que la funden a una temperatura que no supere los 50 °C (límite de tolerancia de la piel). La inmersión se repite varias veces hasta conseguir que se deposite sobre la mano una capa adecuada y posteriormente se recubre la mano con un guante para potenciar la oclusividad y la acción hidratante. Se deja actuar durante 20 min, transcurridos los cuales la parafina se retira y se deshecha.

Este tratamiento no está aconsejado en pieles muy sensibles, con tendencia a la irritación o al edema.

Cremas y mascarillas de manos

Constituyen la opción cosmética por excelencia para el tratamiento y la protección de la piel de las manos. Dejando a un lado los preparados de tratamiento, con los productos de esta familia se buscan tres objetivos fundamentales: hidratación, nutrición y protección.



- **Hidratantes.** Las cremas hidratantes de última generación suelen ser emulsiones de fase externa acuosa, de textura ligera y de rápida absorción que no dejan sobre las manos ninguna sensación de untuosidad. Suelen incluir principios activos de diversa índole: humectantes (glicerina, propilenglicol); emolientes (vaselina, siliconas, lanolina, aceites vegetales); hidratantes (urea, ácido láctico, alantoína, ácido hialurónico); calmantes (alfabisabolol, extracto de hammamelis); antioxidantes, cicatrizantes, etc.

La aplicación de las cremas hidratantes suele hacerse de forma repetida varias veces al día sobre las manos secas, masajeándolas (desde el extremo de los dedos hacia la muñeca, con movimientos de frotación y prestando especial atención a los espacios interdigitales) hasta que el producto se absorba totalmente.

- **Nutritivas.** Las cremas y mascarillas nutritivas son productos con los que se pretende devolver la flexibilidad y suavidad de la piel mediante la restitución de los lípidos cutáneos, pero también mejorar el aspecto general de la superficie cutánea y su estado de salud, lo que se consigue incorporando activos emolientes, reengrasantes, lubricantes y estimulantes del metabolismo epidérmico (ADN, hidrolizados de colágeno, jalea real, condroitín sulfato, seropéptidos, aceites vegetales, extractos glicólicos...).

Galénicamente empezaron siendo emulsiones de fase externa oleosa de fácil extensión y con una fuerte componente grasa, para ir evolucionando luego hacia soluciones, liposomas, geles, emulsiones oleoacuosas (O/A) o microemulsiones.

- **Barrera.** El tercer grupo de cremas de manos lo constituyen las denominadas cremas barrera, formulaciones que al aplicarse sobre la piel de las manos

forman una barrera continua, impermeable y flexible que las protege frente a las agresiones externas. Pueden ser de diferente naturaleza en función del agente frente al cual deben ofrecer protección. Las más frecuentes son las cremas evanescentes de fase externa acuosa, las pomadas grasas, las cremas silicónicas o las cremas de perfluoropoliéteres.

- **Tratamiento.** La última gran familia de cremas de manos la constituyen lo que se conocen como cremas de manos de tratamiento, con cuya aplicación se pretende corregir o compensar los defectos dérmicos más comunes en la zona de las manos: manchas oscuras o hiperpigmentación (incorporan agentes despigmentantes como la arbutina, el ácido kójico, el ácido cítrico o ciertos extractos vegetales), vitíligo o hipopigmentación (incorporan filtros solares de factores de protección elevados y pigmentos para colorear la zona clara) e hiperhidrosis (incorporan sales de aluminio, agentes antibacterianos, etc.).

Cosméticos para el cuidado de las uñas

Los productos para el cuidado de las uñas responden a tres objetivos básicos: limpieza, preparación y decoración. Así, las alternativas disponibles para el cuidado de las uñas son las que se describen a continuación.

Quitaesmaltes o desmaquillante ungual

Cosmético básico en las operaciones de manicura utilizado para retirar los restos de esmalte de uñas. Las fórmulas iniciales contenían acetona como principal activo disolvente, no obstante, su utilización continuada reseca y amarillea las uñas, por lo que se han ido incor-

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Una adecuada rutina de manicura debe tener en cuenta los siguientes pasos y precauciones:

- Eliminación (si procede) del esmalte de uñas. Puede eliminarse del borde ungual con ayuda de un palo de naranjo impregnado en quitaesmalte.
- Cortado de las uñas y/o moldeado con ayuda de una lima.
- Lavado de manos con agua tibia y jabón. Debe prestarse especial atención a los espacios interdigitales y a la suciedad que pueda acumularse bajo las uñas y en la zona periungual (puede recurrirse a un cepillo para su limpieza en profundidad).
- En manos con la piel muy castigada corresponde aplicar un primer tratamiento hidratante de choque (baño de parafina) o bien una crema nutritiva.
- Inmersión de las puntas de los dedos durante unos minutos en agua tibia jabonosa para ablandar las cutículas y preparar las uñas para el tratamiento posterior.
- Tratamiento de las cutículas. Tras aplicar el ablandador de cutículas, se empuja la cutícula hacia dentro con ayuda del palito de naranjo y posteriormente se aplica el quitacutículas y se deja actuar unos minutos (tras lo cual se retirará este preparado). Está desaconsejado cortar las cutículas por el riesgo de infección que comporta y porque así se favorece que éstas vuelvan a salir más fuertes y duras.
- Aplicación de una crema de manos hidratante para conferir a la piel el aspecto final terso y suave.
- Aplicación del esmalte de uñas con finalidad decorativa o el correspondiente pintaúñas de tratamiento.



porando otros disolventes orgánicos (acetato de amilo, acetato de etilo, estearato de butilo, gammavaleractona, butirolactona). Para contrarrestar estos «efectos adversos», proteger las uñas y mantener su hidratación y elasticidad se han incorporado a esta familia de productos agentes emolientes (lanolina, parafina, cera de abejas, aceites vegetales), antioxidantes (vitamina E), nutritivos (vitamina A), hidratantes (polietilenglicol, glicerina...) y regeneradoras (áloe vera).

En lo que respecta a sus formas galénicas, esta tipología de productos inició su singladura como soluciones con las que se impregnaba una torunda de algodón que era frotada sobre las uñas pintadas para eliminar el esmalte. Las formulaciones en crema permitían una funcionalidad similar pero evitando los molestos goteos y salpicaduras y permitiendo –además– formulaciones en las que resultaba mucho más sencilla la incorporación de otros activos. Posteriormente surgieron las formulaciones en aerosol y, en última instancia, las toallitas impregnadas que al combinar el agente quitaesmalte con el soporte de aplicación y presentarse acondicionadas en «envases unidosis» hacen muy higiénica y cómoda su utilización.

Agentes limpiadores

Una vez desmaquilladas las uñas con los productos específicos anteriormente descritos, la limpieza de la zona ungueal y los productos utilizados con este fin responden a los mismos principios enunciados en los cuidados higiénicos de las manos. La única diferencia radica en su forma de aplicación, ya que previamente al inicio de las operaciones de manicura se mantendrán sumergidas las puntas de los dedos en agua tibia con solución jabonosa. Con ello se persigue un doble objetivo: el reblandecimiento de la zona a trabajar y su higienización (que minimizará el riesgo de infección de las microlaceraciones y pequeñas heridas que pueden producirse durante la manicura).

Ablandadores de cutícula y quitacutículas

Las cutículas son engrosamientos endurecidos irregulares ubicados en la interfase entre la superficie de la uña y el dedo, constituidos por células muertas cornificadas y sebo y que ocultan total o parcialmente la lúnula ungueal.

Para facilitar su remoción de una forma segura se suele recurrir a la aplicación previa de productos emolientes que la ablandan. Entre los más utilizados se encuentran las lociones y cremas a base de amonios cuaternarios (cloruro de cetilpiridinio o cloruro de estearil dimetil bencil amonio), sustancias que por su acción bactericida previenen además la infección de las pequeñas heridas que pudiesen producirse durante la eliminación de las cutículas.

En cuanto a los quitacutículas, se trata de formulaciones líquidas o semilíquidas que inicialmente estaban

formuladas a base de hidróxidos alcalinos diluidos y a los que se incorporaban activos que mejoraban su aplicabilidad y contrarrestaban su potencial efecto irritante. Posteriormente se incorporaron otros principios menos agresivos, como las alcanolaminas (monoetanolaminas, isopropanolamina, trietanolamina...), y se introdujeron las formulaciones en forma de cremas y toallitas impregnadas, de aplicación más cómoda y segura.

Laca de uñas

Su aplicación –qué duda cabe– es la que condiciona en mayor medida el resultado estético final de la manicura. Las lacas de uñas forman sobre la superficie ungueal una película que se debe caracterizar por: espesor uniforme, uniformidad de color, brillo, resistencia al desconchado (adhesividad) y al agrietamiento (flexibilidad), secado rápido y superficie dura y no pegajosa.

Todas estas características se consiguen mediante formulaciones galénicamente complejas formadas por dos grandes grupos de componentes: sistema base y agentes colorantes. Dentro del primer grupo se encuentran agentes filmógenos (nitrocelulosas), endurecedores y abrillantadores (resinas de diversa naturaleza), agentes plastificantes (ftalatos, fosfatos, glicolatos, etc.), ablandadores (aceite de ricino) y disolventes/diluyentes (hidrocarburos aromáticos y/o de cadena corta).

Las tendencias de moda actuales hacen que a los clásicos rojos, amarillos o anaranjados que clásicamente se habían venido utilizando, se hayan agregado pigmentos capaces de conferir a las uñas prácticamente cualquier color de la paleta cromática. A su vez, éstos se mezclan con óxidos de titanio, pigmentos metálicos, perlantes, purpurinas y un sinnúmero de aditivos con los que se consiguen infinitos acabados que la creatividad estética actual exige.

Las últimas propuestas en formulación de barnices de uñas van orientadas a aumentar la adhesividad y durabilidad de la película formada (poliacetilenos); a disminuir los «efectos adversos» derivados de la utilización repetida y frecuente de estos cosméticos decorativos (selenito sódico para prevenir el amarilleamiento de las uñas) o a dotarlos de propiedades beneficiosas para el estado de las uñas (entroncando así con los barnices de tratamiento).

Pintaúñas transparentes de tratamiento

Dentro de este apartado se encontraría un amplio abanico de preparados que comparten su forma de aplicación (depósito sobre las uñas con ayuda de un pequeño pincel) y que, gracias a su prolongada permanencia sobre las uñas, permiten la penetración del activo que incorporan y, como consecuencia, el efecto deseado.

Así, se encuentran disponibles productos reparadores/endurecedores (sales metálicas, ácido mandélico o queratina), revitalizadores (lanolina, parafina, vitamina F, áloe vera), protectores solares, etc. ■