UNA GUÍA TRANQUILA PARA FAMILIAS

Uñas pequeñas, cuidados sencillos

Cómo cortar las uñas de manos y pies de tu peque con calma, buena luz y unos pasos sencillos.

La clave: sigue la forma en las manos; en los pies, corte recto.

MANOS

Sigue la forma natural, sin apurar los bordes.

PIES

Corte recto y esquinas visibles. No redondees.

TU RECORDATORIO

Un dedo cada vez, sin apurar. Si tu peque se mueve mucho, haz una pausa y continúa cuando esté tranquilo.

PASO A PASO

Un corte seguro, sin prisas

Un buen momento y las herramientas adecuadas hacen la tarea más fácil.

01 ELIGE EL MOMENTO

Después del baño o cuando esté relajado o dormido.

02 BUSCA BUENA LUZ

Acomódale en una postura cómoda y estable.

03 PREPARA LA HERRAMIENTA

Tijeras infantiles de punta redondeada o cortaúñas pequeño. Úsalos limpios.

04 TEN UNA LIMA A MANO

Una lima fina puede suavizar cualquier borde áspero.

CÓMO CORTAR

EN LAS MANOS

Sujeta el dedo y aparta suavemente la yema de la uña. Corta poco a poco siguiendo su forma natural, sin llegar hasta la piel.

EN LOS PIES

Mantén el dedo quieto. Corta en línea recta y deja las esquinas visibles. No redondees ni profundices por los lados.

Si se mueve o no lo ves claro, para y retoma más tarde.

CUIDA Y OBSERVA

Si algo te preocupa, para y consulta

No intentes corregir cortando más si la uña o la piel ya están sensibles.

PIDE VALORACIÓN SI VES

- Enrojecimiento, hinchazón o calor alrededor de la uña.
- Dolor, sensibilidad al tocar o molestia al caminar.
- Secreción, o una uña que parece clavarse en la piel.

MEJOR EVITA

- Morder, arrancar o tirar de uñas y pellejitos.
- Cortar demasiado o profundizar por los lados.
- Meter tijeras u objetos bajo la uña o escarbar las esquinas.
- Intentar liberar en casa una uña dolorida o inflamada.

Si el enrojecimiento se extiende o aparece fiebre, busca atención sanitaria con más urgencia.

PARA SABER MÁS

· American Academy of Pediatrics · Nail care
· NHS · Washing and bathing your baby
· Cambridge University Hospitals · Ingrown toenails in children

Esta guía ofrece información general y no sustituye una valoración individual. Si notas síntomas o tienes dudas, consulta con un profesional sanitario.

¿Te preocupa la uña de tu peque?

Si hay dolor, enrojecimiento o una uña parece clavarse, pide una valoración para saber cómo actuar.

CLÍNICA PODOLÓGICA ALICIA DIÉGUEZ

Podología pediátrica · Clínica en Vigo

PIDE TU CITA

WHATSAPP / TELÉFONO FIJO

986 153 118

TELÉFONO

699 618 599

CLÍNICA EN VIGO

Carretera de Valladares, 469, bajo izquierda · 36315 Vigo

INSTAGRAM

@podologia_alicia_dieguez

ESCANEA Y ESCRÍBENOS

Esta guía es informativa y no sustituye una valoración individual. Si algo te preocupa, consulta con tu podólogo o pediatra.