



Conoce tips para cuidar tus manos y uñas

Descripción

Las manos son una de las partes del cuerpo que se encuentran a diario más expuestas, es por esto que es muy importante que las mantengamos sanas e hidratadas.

Dani Arancibia Meléndez
darancibia@todomujeres.cl
[Follow @dani_arancibia](#)

SANTIAGO.- Una adecuada hidratación de las manos es importante para proteger la piel, es por esto que te daremos algunos simples consejos para seguir en casa y mantener unas bellas y sanas uñas.

1. Primero debes tener **algodón y quita-esmalte para pasarlo por la superficie de tus uñas** y eliminar las manchas que puedan haber quedado del esmalte anterior. En el caso que no las tengas pintadas, este paso te sirve para poder quitar los restos de aceites y partículas de tierra que quedan adheridas a las uñas.



Primer paso

2. Debes continuar con una **exfolación a base de productos naturales** que puedes encontrar en casa, para esto es necesario tener un vaso de vidrio y echar en él 20 centímetros cúbicos de aceite de almendras, 50 gramos de azúcar negra y agrega el jugo de dos limones. Luego, con una cuchara debes revolver la mezcla hasta que quede convertida en una pasta uniforme, mientras dejas reposar la pasta, humedece tus manos con agua fría y comienza a frotarlas por 5 minutos.



Segundo paso

3. Toma un recipiente mediano, llenalo con agua tibia y un par de gotitas de aceite de rosa mosqueta. Sumerge las manos en el contenido y quita suavemente los restos del granulado, cuando hayas terminado, tira el agua del recipiente y vuelve llenarlo

con agua limpia. Nuevamente enjuaga tus manos y seca suavemente con una toalla limpia.



Tercer paso

4. Ahora debes cortar y emparejar tus uñas, con un corta uñas o tijera especial de uñas córtalas y dales la forma que más te acomode. Cuando ya hayas terminado de hacerlo, toma una lima y pásala por tus uñas para evitar que queden astillas o algunas partes irregulares.



Cuarto paso

5. El siguiente paso es aplicar una **crema humectante de manos**, distribúyela y frota suavemente hasta que se absorba por completo en tu piel. Como consejo, consigue

unos guantes de lana y pónelos en las manos durante 20 minutos para que ayudes a la rápida hidratación y te quede una piel suave.



Quinto paso

6. ¿Sientes tu piel más suave? Ahora que has dejado pasar los minutos, quítate los guantes y vuelve a sumergir tus manos en agua tibia por un minuto para eliminar los restos que hayan quedado de crema. Toma unas gotas de aceite de almendras, frótalas entre tus manos y seca con un papel absorbente. En este paso, debes estar segura que no queden restos de humedad entre medio de los dedos ni debajo de las uñas para que no se acumulen restos de mugre.



7. Es necesario remover las cutículas, para estos debes tener un palo con una punta fina, coloca tu mano abierta con los dedos bien separados y con la palma hacia abajo sobre una superficie plana, comienza a empujar despacio hacia atrás y con cuidado

la cutícula de cada una de tus uñas. Cuando hayas terminado con una mano, repite el procedimiento con la otra.



Séptimo paso

8. Para finalizar con este tratamiento casero, es probable que los dedos y uñas te queden un poco resentidos por la presión ejercida en las cutículas. Para que esto no ocurra, toma unas gotas de aceite de rosa mosqueta, aplícalos sobre las cutículas y comienza a masajear con movimientos circulares cada dedo y uña hasta que se absorba por completo.



Octavo paso

Fecha de creación
septiembre 2014