

# ¿Se come su manicure? Sepa qué colores resultan más y menos “apetitosos”

Las personas ansiosas tienden a morder o sacarse el esmalte, pero hay tonos que ayudan a relajarse y no fijar la atención en las manos.

Natividad Espinoza R.

“**C**uando me hago la manicure con colores como el rojo o fucsia, siempre termino sacándome el esmalte yo misma, mordiéndolo o usando las demás uñas para levantar la capa de color y retirarla”.

Testimonios como el de la periodista Gloria Olivares no son inusuales, menos en un país como Chile, donde hacerse las manos es muy común debido a la gran y variada oferta de manicuristas.

Pero, ¿cómo se explica esta preferencia por comerse o sacarse ciertos colores? De acuerdo con la psicóloga y directora de la carrera de Psicología en la Universidad Bernardo O'Higgins, Viviana Tartakowsky, lo primero que hay que saber en estos casos es que “sacarse un esmalte de uñas o morderse las mismas pueden ser signos de ansiedad frente a una

“ Los colores llamativos como el naranja, rojo, fosforescentes, etc., son estimulantes, lo cual no ayudaría al manejo de la ansiedad.

**PAULINA CABRERA**  
 PSICÓLOGA

“ dificultad, por lo que es importante ver qué está causando esa conducta”.

Ahora, el hecho de que algunas personas se inclinen más por sacar ciertos colores en lugar de otros también tiene sus razones. Ricardo Bascuñán, psicólogo y académico de la Universidad Central, explicó que “la onicofagia se refiere al acto de comerse o morderse las uñas de forma compulsiva, casi como un hábito que las personas con esta conducta pueden tener. El color, si bien no produce este com-

portamiento, sí puede actuar como un facilitador, mediante la asociación del color con algún tipo de sabor o bien asociar el color con algún tipo de consecuencia”.

## LOS MÁS APETITOSOS

Según Bascuñán, efectivamente “algunos colores pueden aparecer como más ‘apetitosos’, pero es el sabor más que el color, dado que por evolución los seres humanos asociamos más fácilmente sabores. Por otra parte, hay situaciones en que el color puede activar la onicofagia, pero para la asociación el principal responsable es el sabor por sobre el color”.

No obstante, para la psicóloga de Psyalive de Conecha, Paulina Cabrera, las preferencias de unos colores sobre otros igualmente tiene que ver con la llamada Psicología del Color.

“Los colores llamativos como el naranja, rojo, fosfo-



Los colores claros invitan a la relajación y además se nota menos el crecimiento de las uñas.

“ Algunos colores pueden aparecer como más ‘apetitosos’, pero es el sabor más que el color, dado que asociamos más fácilmente sabores.

**RICARDO BASCUÑÁN**  
 PSICÓLOGO

rescentes, etc., son estimulantes, lo cual no ayudaría al manejo de la ansiedad.

Además, al agregar algunos accesorios como piedras y pompones, puede fijar la atención en las uñas y por ende terminar enfocando la ansiedad a las manos”.

Para Cabrera, si lo que se busca es la relajación y tranquilidad, los colores claros como el celeste son una buena opción.

## TONOS PARA DISIMULAR

La manicurista Aileen Orellana (@aileencarolina) mencionó que en algunos casos también pasa que las personas empiezan a sacar-

se ciertos tonos de esmalte más que otros porque “con algunos colores se nota más que con otros el crecimiento de las uñas. Esto pasa con los colores fuertes; con los colores claros no pasa tanto porque no se nota tanto el crecimiento”.

Es decir, para las personas ansiosas y las que no soportan ver desprolijidad en las manos se recomiendan los colores claros, no muy llamativos y que no generen alto contraste con el tono natural de las uñas y manos.