Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo se come las uñas. Un hábito que puede tener complicaciones

¿Qué es la onicofagia?

El acto de comerse las uñas, que se llama “onicofagia”, es un hábito oral repetitivo. Se considera una alteración de la conducta frecuente en los niños y jóvenes. Suele limitarse a las uñas de las manos y no suele tener un dedo preferido. Aun siendo común, puede ser un síntoma de algo mayor.

¿Cuál es la causa?

La causa aún no se sabe. Se cree que se inicia a partir del estrés, tensión o ansiedad, y que el niño se come las uñas para relajarse. Hay especialistas que creen que está relacionado con problemas de control de los impulsos o trastornos compulsivos. A pesar de esto, es habitual en niños sanos como un hábito temporal.

Se suele iniciar sobre los 3 ó 4 años de edad. Sigue hasta la adolescencia y luego baja en la adultez. Hay un pico máximo en la pubertad. Es más común en niños que en niñas. Se ha visto que estos niños también suelen morder otros objetos cuando tienen estrés.

¿Cuáles son sus síntomas?

Puede relacionarse con otros hábitos como chuparse el dedo, tocarse la nariz, rabietas, pesadillas y sonambulismo.

A veces puede dar lugar a daños en la cutícula, sangrado y deformidad de las uñas. No hacen que la uña crezca más lenta; al revés, puede favorecer su crecimiento por estimular la circulación.

¿Tiene complicaciones?

Las complicaciones más graves que pueden darse, son las alteraciones de los dientes y de la mandíbula. También infecciones de la uña, que pueden llegar a la boca (gingivitis y caries). En los casos más graves pueden tener que operarse y llegar a perder la uña.

A nivel social y mental puede afectar a los pacientes y sus familiares, ya que está mal visto. Puede causar críticas y rechazo.

¿Cuál es su tratamiento?

En la mayor parte de los casos, suele ser solo algo estético y no hace falta tratar. En los casos más graves (cuando sí hace falta), el tratamiento debe ir orientado a controlar las causas o fuentes de estrés.

Las amenazas y castigos, así como los medicamentos, no se ha visto que sean efectivos a día de hoy.

El tratamiento sin fármacos es el que se usa en primer lugar, aunque algunos estudios muestran mejoría con antidepresivos. Para tener buenos resultados hay que mejorar la autoestima y la confianza del niño, para que sea consciente del problema y crearle mejores hábitos. Es clave educar a toda la familia.

¿Se puede prevenir?

Con buen cuidado de las uñas y fomentando actividades que ayuden a liberar energía y canalizar el estrés.

Con el juego al aire libre y tareas que en las que se tengan que concentrar y usar las manos, como el arte y las manualidades.

En algunos casos se pueden beneficiar de la terapia psicológica de modificación de la conducta.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 15-12-2018

Autor/es:

- Joan Martí Fernández. Pediatra. Centro de Atención Primaria “La Marina”. Barcelona
- Lucía Carina Martí García. MIR de Medicina de Familia. CAP La Marina. Barcelona

BY NC ND