

¿POR QUÉ SE MUERDE LAS UÑAS?

Se calcula que aproximadamente entre el 40 y el 45 por ciento de los menores de edad se muerden las uñas; la mayoría superan esta costumbre con la edad, pero un 10 por ciento continúa mordiéndose las de adulto. Este hábito puede estar relacionado con varias causas, por eso, para tratarlo adecuadamente, lo primero es saber que lo provoca.



La **onicofagia**, como se conoce profesionalmente a esta manía, es un hábito nervioso igual que lo es chuparse el pulgar, meterse el dedo en la nariz o enroscarse el pelo. Se trata de un hábito que la persona realiza de manera inconsciente, de ahí la dificultad que los padres observan para que sus hijos dejen de morderse las uñas, incluso cuando el niño se muestra colaborador. Pero si conseguimos definir la causa, será mucho más fácil eliminar el hábito.

Para ello, es necesario observar en qué situaciones el niño se muerde las uñas. Lo más probable será que:

- **Se trate de una manera de focalizar la ansiedad.** Por eso, también es importante saber si el niño tiende a sentirse angustiado o está pasando por una etapa estresante para él –exámenes, el nacimiento de un hermano, problemas familiares–. Ayuda a tu hijo a superar esa ansiedad, bien aceptando positivamente la nueva situación, o bien fortaleciendo su autoestima cuando la angustia se deba a timidez o vergüenza. Las técnicas de relajación pueden ser beneficiosas para disminuir el estrés.
- **Es una manía asociada a una actividad concreta.** Por ejemplo, mientras ve la televisión; con el tiempo termina produciéndose una asociación que hace que siempre que vea la televisión automáticamente se muerda las uñas. Lo mejor, en este caso, es que el niño sea consciente de aquellos momentos en que se muerde las uñas y aplique una conducta incompatible siempre que esté en esa situación. Por ejemplo, manipular algún pequeño objeto o entrelazar los dedos de las manos.
- **Por imitación de alguno de sus padres.** Hay que tratar de no realizar esta conducta delante del niño, especialmente cuando este es muy pequeño. No obstante, como se trata de un acto inconsciente y tu hijo te verá más de una vez, es bueno explicarle que aunque tú lo hagas, se trata de un mal hábito que también te gustaría corregir.



Más fácil con tu ayuda

Si quieres ayudarle a superar esta costumbre:

- **Explícale que le perjudica.** Se hace daño, provoca heridas e infecciones en los dedos, los dientes incisivos se desgastan, da mala imagen... Lógicamente, hay que adaptar la explicación a la edad del pequeño. Para un niño muy pequeño puede ser más efectivo hacerle ver que así no puede despegar las pegatinas de sus cuentos, mientras que para un preadolescente la cuestión social será más relevante.
- **Haz que se dé cuenta.** Debes alertarle cuando esté haciéndolo para que sea consciente, no como reproche.
- **Felicítale por sus avances.** Por el contrario, el castigo o la burla aumentan el problema ya que favorecen la ansiedad.
- **Pacta un premio para cuando le hayan crecido las uñas.** Puede ser una buena motivación cuando se trata de una conducta muy arraigada.
- Como apoyo a los otros métodos, puedes aplicarle un **esmalte inocuo de sabor desagradable** que venden en las farmacias, aunque por sí solo este método no suele funcionar. Siempre se debe buscar la colaboración del niño; explícale que no se trata de ningún castigo, que es solo un método para que sea consciente en el momento en que se está mordiendo las uñas y así pueda parar.

