

## **ORIENTACIONES PARA LA ONICOFAGIA (COMERSE LAS UÑAS)**

### **Definición:**

Hábito compulsivo de comerse las uñas. Las personas nerviosas están más predispuestas. El borde libre desaparece y la uña se sumerge en el lecho ungueal. Su reiteración en el tiempo provoca lesiones varias, como la inflamación y elevación de los bordes laterales o incluso formaciones verrugosas secundarias a la hiperplasia cuticular.

Los hábitos de morderse las uñas más agresivos pueden provocar hemorragias subungueales y pérdida de tiras ungueales, que pueden dejar espolones ungueales residuales o conllevar la pérdida de toda la uña. Los desperfectos a nivel de los pliegues ungueales, como son las cutículas y padrastrós, pueden manifestarse en forma de "paroniquia crónica" (inflamación aguda del tejido celular de los dedos) con exacerbaciones infecciosas agudas. En los casos severos se produce un deterioro de la placa ungueal y la formación de cicatrices locales con distrofia de toda la unidad ungueal y anomalías de la matriz.

Las uñas mordidas y posteriormente ingeridas pueden impactarse en la faringe y producir reacciones inflamatorias. También pueden aspirarse y pasar al árbol bronquial favoreciendo sobre infecciones o diversas complicaciones en el tejido pulmonar. Pero lo más habitual es que pasen al tubo digestivo y acaben mezclándose con las heces al final del trayecto dada la imposibilidad de digerir el resto ungueal.

Las uñas son herramientas que se nos han brindado para facilitarnos la tarea de coger cosas, abrir objetos así como proteger de agresiones externas el extremo de los dedos. Un dedo sin uñas es un dedo amputado que no puede desempeñar todas sus funciones como es debido. Igualmente morderse las uñas desde temprana edad puede provocar cuando esta es intensa y se prolonga en el tiempo hipertrofia de los tejidos adyacentes, **retroceder la raíz ungueal del borde de la uña**, y llevar a graves alteraciones en la estética dental y bucal.

### **Causas que pueden llevar al hábito de comerse las uñas:**

#### **Causas psicológicas:**

Estados obsesivos, compulsivos, agresividad o como forma de calmar momentos de nervios, ansiedad, angustia etc.. Cualquiera de estos estados puede desencadenar inconscientemente y de una manera frenética un impulso de comerse las uñas. El estrés, dificultades para resolver problemas cotidianos que sean sociales, laboral o escolar (exámenes) son causas frecuentes que pueden desarrollar un complejo que lleva a una persona a comerse las uñas.

#### **Causas psicósomáticas:**

Es difícil agrupar en un mismo patrón a la cantidad de personas que sufren este mal hábito por causas psicosomáticas. Pero en los casos muy severos en formas más conscientes de lesiones autoinfligidas, podemos enumerar algunos de los rasgos distintivos que pueden favorecer actitudes negativas e influir emocionalmente en el comportamiento del sujeto durante la niñez, adolescencia y hasta la edad adulta. Por ejemplo: Cambios dramáticos en la unidad familiar, no asumir la pérdida de un ser querido, violencias y disputas domésticas reiteradas ante el sujeto, divorcios y separaciones de los padres, rechazo a los padrastros o madrastras, rechazo a la incorporación en la familia a nuevos hermanos y hermanas, malos tratos y humillaciones, presión por los estudios en el ambiente familiar o escolar, y un sin fin de otras causas. Pero en la mayoría de estas causas las frustraciones acumuladas, la timidez y la baja autoestima son los rasgos más significativos que llevan al sujeto a morderse las uñas. Desaparecerá esta manía cuando se adquiere confianza y seguridad en el área familiar, escolar o laboral.

### **Tratamiento**

La onicofagia se trata sólo con voluntad propia, es decir, sin ninguna ayuda externa. No existe solo un tratamiento concreto para dejar de comerse o morderse las uñas. Se trata de dominar los nervios, ansiedad, o problemas cotidianos que te arrastran a este mal hábito. Si se trata de un niño hay que ayudarlo porque por sí mismo será incapaz de superarlo.

Algunos consejos muy útiles para ayudarlo a salir de este sufrimiento.

### **MUY IMPORTANTE:**

Ante todo debes:

**1º)** Hacerle tomar conciencia e identificar las situaciones que **ACTIVEN** su hábito de morder las uñas.

Por ejemplo: acariciar, tocar, palpar, frotar o rascar las uñas, los bordes de las uñas y de las cutículas antes de llevarlos a la boca, etc. (apunta todo lo que recuerdes)

**2º)** Hacerle tomar conciencia e identificar las situaciones que **PROVOCAN o ESTIMULAN** su hábito.

Por ejemplo: Al estudiar, momentos de exámenes, leer libros, viendo la TV, frente al ordenador, discusiones y nerviosismo, etc. (apunta todo lo que recuerdes).

**3º)** Hacerle tomar conciencia e identificar las situaciones en que el niño ha **EVITADO** su hábito de morderse las uñas.

Por ejemplo: practicar actividades deportivas, charlas con amigos, jugando, estar en sitios públicos, escuchar y admitir los reproches de familiares o de amigos cuando se muerde las uñas, cuando está masticando algo, etc. (apunta todo lo que recuerdes).

**4º)** Enseñarle a realizar constantes **autocríticas** de la situación de sus uñas.

Por ejemplo: Tengo las uñas muy feas, tengo los dedos torcidos, es un sufrimiento y una vergüenza al verme mis dedos y mis uñas, cuando las deo crecer me dan ansias de

comérmelas y vuelvo a lo mismo, mis uñas me crecen horribles, etc. (apunta todo lo que recuerdes).

**Tomar conciencia** significa percibir unas acciones o situaciones que hagamos conscientemente. Dicho de otra forma, una persona consciente se da cuenta de lo que hace, mientras que la persona inconsciente actúa con gestos o actos que no son pensados conscientemente.

Si una persona hace un gesto para llevar a su boca su dedo para morderse la uña, no es un acto consciente si no lo hace voluntariamente, porque no se da cuenta de todo lo que afecta a sus acciones. En una palabra, no sabe qué es lo que le está pasando.

Debido a que la toma de conciencia está relacionada estrechamente con **la voluntad** podemos controlar adecuadamente nuestros actos o acciones sabiendo lo que nos está ocurriendo.

En resumen, tomar conciencia es darnos cuenta de lo que nos pasa o lo que hacemos y a la vez tener la voluntad de modificar o renunciar a nuestras conductas. En la medida en que vayamos tomando conciencia cada vez que llevamos nuestros dedos a la boca, estaremos progresando hacia la superación de este mal hábito.

### **Hagamos una prueba:**

Dile a tu niño que lleve su dedo hacia su boca y que se detenga cuando llegue a 5cm del objetivo. Repite esta acción varias veces y a unas distancias diferentes. Ahora prueba a que meta el dedo entre los dientes un par de minutos y sin ganas de morderse las uñas. Este pequeño ejercicio se llama **autodominio**.

Todos estos actos los tiene que controlar durante unos minutos conscientemente y con autodominio aprendido, y poco a poco podrá controlar este hábito y quedarse sin ganas de comerse las uñas.

### **OTROS CONSEJOS PARA TENER LOS DIENTES OCUPADOS**

Para ayudarle a dejar progresivamente el hábito de comerse las uñas, prueba también a que mordisquee una raíz de regaliz o otras plantas comestibles. Sus dientes y su boca estarán lo bastante ocupados con estas ramitas para no aceptar a otros invitados como son sus dedos o sus uñas.

La raíz se mastica lentamente. Lo importante es tenerla entre los dientes el mayor tiempo posible sólo en las situaciones que **activen, provocan o estimulan** su hábito de comerse o morderse las uñas.

Mencionamos la **raíz de regaliz**, por ser una planta muy conocida, sobre todo por sus propiedades medicinales, a los niños les gusta masticarla por su sabor suave. También, podemos probar otras plantas comestibles de cada región o país, mientras tenemos la boca y los dientes bien ocupados algún tiempo, hasta lograr desacostumbrarnos poco a poco de este mal hábito.

En África y en los países donde la gente mastica habitualmente estas plantas, es muy raro encontrar personas que se muerden o se comen las uñas.

**La raíz de regaliz** la podemos encontrar en todos los mercados y herboristerías del mundo. No se debe nunca masticar seguidamente más de una semana esta planta u otras plantas comestibles.

En todo caso asesórate antes de probarlas y asegurarte que no tienes alergias o contraindicaciones a estas plantas medicinales.

**Otra formas para tener las manos ocupadas:** Consiste en realizar un sencillo ejercicio que se practicará cada vez que sienta ganas de comerse las uñas. Sobre una superficie cualquiera, hazle golpear con la yema de los dedos suavemente. Este mecanismo, además de ayudarle a dejar de morderse las uñas, las fortalece y les dará resistencia.

También es muy importante relajarle física y mentalmente con practicas de **ejercicios de relajación y respiración**, yoga, gimnasia, deportes y entretenerle con algún hobby, salir a menudo de casa, ver cosas nuevas y amigos, etc.. De esta manera tendrá la posibilidad de soltar hacia fuera agresividad o frustraciones que hay en él.