

MORDERSE LAS UÑAS

Consideraciones:

Morderse las uñas es un hábito nervioso relacionado con la ansiedad. La psicóloga Almudena Porres explica que quienes se muerden las uñas piensan que hacer algo placentero reducirá la carga ansiosa. Así, desvían el desasosiego hacia esta práctica que por momentos se convierte en relajante, en una distracción fácil.

Este trastorno es similar, en cuanto al origen y el tratamiento, a otros como quitarse los pelos de las cejas o arrancárselos de la cabeza. La costumbre de morderse las uñas suele comenzar en la infancia, sobre todo entre los niños más nerviosos, tras superar la etapa de los chupetes o de chuparse el dedo. “Este hábito se manifiesta a partir de los 3 años, cuando el niño ha alcanzado la suficiente coordinación psicomotriz como para manejar sus movimientos sin herirse”, señala Porres. Afecta al 45% de los niños, según datos de los psicólogos, sin diferencias apreciables entre los sexos. La onicofagia se acaba automatizando de manera inconsciente. “Se llevan las manos a la boca en cualquier situación como si fuera una rutina mecánica”, describe Santos Orejudo, especialista en psicología clínica.

Sin embargo, en muchos casos, la onicofagia perdura después de la infancia. Las estadísticas que manejan los expertos calculan que alrededor del 25% de los universitarios y el 10% de los adultos mayores de 35 años prosiguen con el hábito de morderse las uñas. ¿Por qué? La razón tiene que ver con la ansiedad. “Si la persona no ha encontrado otros mecanismos alternativos para paliar o contrarrestar dicha ansiedad, esta costumbre se convierte en una forma eficaz, aunque patológica, de disminuirla por un momento”, indica Porres. También se prolongará si el niño es castigado por morderse las uñas y se siente culpable. “Luego es más difícil de erradicar”.

Los especialistas aseguran que, por razones estéticas, las chicas se preocupan antes que los chicos por evitar morderse las uñas y son las primeras en demandar ayuda. “Por lo general, entre los 13 y los 15 años las jóvenes empiezan a interesarse por cómo solucionar este hábito”, asegura Luis María Ilzarbe, médico estomatólogo e investigador asociado al Instituto CEEI (Centro Europeo de Empresas Innovadoras).

Orientaciones:

Repercusiones negativas

“La incidencia de esta costumbre es excepcionalmente elevada. Si extrapolamos los datos porcentuales que manejamos, se podría decir que sólo en Estados Unidos unos 40 millones de personas padecerían este hábito nervioso. En general, podríamos hablar de que un 25% de la población se muerde las uñas”, informa Porres.

La onicofagia tiene consecuencias negativas incluso en el día a día. Por ejemplo, se padece una evidente dificultad para realizar movimientos que requieren un largo mínimo de uña, como recoger una moneda del suelo o separar cinta adhesiva.

No obstante, las consecuencias más graves tienen lugar en el plano físico, en dientes, encías y en las propias uñas, que pueden llegar a sufrir graves daños. “Es un problema estético, más que funcional, causado por la reiteración con la que se efectúa. Si se hiciera pocas veces, no sucedería nada. Pero el repiqueteo constante de un incisivo contra el otro para morderse las uñas provoca que los incisivos superiores e inferiores se desgasten y sean más feos”, apunta

Luis María Ilzarbe. Estos dientes son muy visibles cuando se sonríe, por lo que los efectos negativos de este hábito son más evidentes y las piezas dentales se aprecian recortadas.

Las uñas, por su parte, no crecen bien por el continuo mordisqueo al que son sometidas. “Además, se crean microtraumatismos a lo largo de todo el lecho ungueal, la parte que se encuentra bajo las uñas, alterándose su anatomía”, explica el dermatólogo José Luis López Estebaranz. El especialista asegura que se pueden provocar pequeñas infecciones por bacterias, virus, hongos o candidas en la uña, porque entra en contacto con la flora de la boca y se está continuamente chupando y macerando. Infecciones que, en muchos casos, se trasladan a la mucosa oral. A veces, también se ocasionan daños alrededor de la uña. “Se pueden provocar panadizos, que hacen que el dedo se inflame y duela”, destaca el dermatólogo. De la misma forma, surgen padrastrós y verrugas periungueales en la piel que rodea las uñas.

En el plano psicológico, este hábito provoca diversas reacciones fruto del mal estado de las uñas. “La más común suele ser la vergüenza ante la posibilidad de que otras personas observen las uñas recomidas, los dedos infectados y heridos, o un retraimiento cuando se trata de compartir actividades que conllevan la exposición abierta de las manos, como en los juegos de mesa con los demás”, enumera Almudena Porres.

Señala Orejudo que también la autoestima de una persona puede verse afectada. Ocurre siempre que alguien sorprende a otra mordiendo las uñas después de haberse comprometido a no hacerlo. Esta situación perjudica la imagen psicológica del individuo porque se siente incapaz de controlar su comportamiento y esto le crea un complejo.

Cómo remediarlo

Los diferentes especialistas que tratan casos de onicofagia coinciden en que la solución procede del campo de la psicología. A pesar de esto, las creencias populares hablan de que se deben cubrir las uñas con esmaltes o sustancias amargas que provoquen el rechazo de la persona en el intento por llevarse los dedos a la boca. “Es un método poco eficaz, lo más recomendable es la ayuda psicológica”, resalta López Estebaranz.

En la infancia, la responsabilidad de que el niño no se muerda las uñas recae directamente en los padres. El doctor Cano Vindel aconseja llamar la atención a los hijos pero sin darle demasiada importancia. Se trata de crear pautas para que controlen el hábito, pero sin concentrar demasiado la atención de los padres en este punto. Bastaría con un “te estás mordiendo las uñas, tienes que aprender a no hacerlo porque luego no quedan bonitas”, explica. El problema se puede agravar si se reprende duramente al niño y se utilizan expresiones que puedan resultar hirientes como “no eres capaz de controlarlo”. “Jamás se debe castigar o reprochar nada al niño, porque echar la culpa no ayuda a controlar la conducta”, recalca Cano Vindel.

Entre los métodos estudiados por los especialistas para abandonar definitivamente este hábito, se encuentra la llamada “práctica negativa”. Porres Salces explica que se trata de una especie de terapia basada en morderse las uñas a propósito. Este método, aún en fase experimental, se centra en la técnica de la saciedad, en lograr que quien se coma las uñas se harte y sienta repulsión por ellas.

El sistema más utilizado actualmente por los psicólogos es el Método Inversión del Hábito, con tasas de éxito de hasta el 80%, según Santos Orejudo. “El objetivo es que el sujeto cobre conciencia de los momentos en que se muerde las uñas y se dé cuenta de que no debe hacerlo en ese preciso instante”. A través de unas plantillas especialmente diseñadas para este fin, las personas en tratamiento anotan los momentos exactos en los que se muerden las uñas: durante la lectura, viendo televisión, en época de exámenes, etc. Así, los psicólogos les harán entender que esos son los momentos de máximo riesgo ante los que deben mantenerse alerta y esforzarse en no llevarse los dedos a la boca.

El plan detallado que elaboran los psicólogos como parte del tratamiento para abandonar esta mala costumbre se basa en acciones como las que a continuación cita Porres:

- Identificar todas las situaciones en las que es probable que se muerda las uñas y anotar la frecuencia diaria con que se hace.
- Aprender acciones físicamente incompatibles con el hecho de morderse las uñas y realizarlas cuando se produzca la tentación de mordérselas.
- Practicar ejercicios de relajación.
- Cuidarse a diario las uñas -hacerse la manicura- y mostrarlas constantemente a los demás.

Los expertos aseguran que desde el momento en el que una persona deja de morderse las uñas, éstas no “se curarán” hasta pasados 8 meses. Añaden, además, que se debe esperar un mes y medio más para asegurar el abandono definitivo del hábito. De todas formas, Orejudo insiste en que depende del interés de cada uno y del tiempo que una persona dedique a tratarse, dándose casos de erradicación de esta mala costumbre en un solo mes.