Publicado en el 11/01/2017

Consejos para evitar que los niños se muerdan las uñas

La acción de morderse las uñas es habitual tanto en los más pequeños como en los mayores pero cabe tener en cuenta las consecuencias que puede tener este simple hecho. Por ejemplo: enfermedades, problemas dentales, dolores...

Cortar las uñas a los niños es una de esas cosas terribles que los padres debemos hacer por su imagen, por evitar que acumulen suciedad y por disminuir el riesgo de que se destrocen la cara y nos la destrocen a nosotros.

Se trata de algo terrible porque no se dejan, al menos cuando son pequeños, y se convierte en una tortura hacia ellos, y de ellos a nosotros. Así hasta que un día les vas a cortar (no le pasa a todos los padres, pero sí a algunos), y te das cuenta de que hay tres o cuatro uñas que ya están muy cortitas: "Pero hijo, ¿te las muerdes? ¿No sabes cuáles son las cuatro importantes consecuencias?".

1. Mayor riesgo de infecciones

Las uñas, como parte distal de las manos con espacio para albergar suciedad, se convierten en un posible foco de infecciones varias si acaban en la boca. Algunos niños, acostumbrados a morderse las uñas de las manos, acaban viendo también como una opción válida morderse las uñas de los pies, en un evento que a pocos padres les mantiene el estómago en su sitio.

2. Riesgo de infección junto a las mismas uñas

Si en el irregular proceso de morderse las uñas se dejan algún piquito que se les pueda clavar en la piel a medida que crece la uña, o se hacen alguna herida, aumenta el riesgo de que se produzca una paroniquia. Esta condición consiste en el enrojecimiento e hinchazón de una zona junto a la uña, que puede llegar a llenarse de pus, siendo muy doloroso y molesto.

3. Riesgo de afectación dental

Si se muerden las uñas durante poco tiempo es poco probable que suceda, pero si se convierte en un hábito repetitivo y constante en el tiempo, puede suceder que los dientes se desplacen de lugar e incluso que alguno de los dientes se erosione en la zona que repetidamente entra en contacto con las uñas.

4. Dolor si muerden más de lo que deben

En el caso de que se muerdan las uñas como hábito repetitivo, puede suceder que muerdan incluso cuando ya no tengan nada que morder. Una vez han acabado con el borde de la uña (lo blando), sólo les queda la placa ungueal (la parte que está adherida al dedo), y hay niños que siguen por ahí hasta hacerse daño, dejando el dedo sin esa parte de protección y estando unos días (hasta que vuelve a crecer la uña) con dolor al hacer según qué cosas con las manos.

¿Y qué hacer si se muerden las uñas?

Si se quiere poner remedio a esta situación deben seguirse una serie de consejos para conseguirlo, o como mínimo para intentarlo:

Explicar por qué es mejor no morderlas: lo primero es que sepa por qué vas a incidir en que deje de morderse las uñas, así que hay que explicarle los riesgos que conlleva morderse las uñas.
Intentar conocer la razón de que se las muerda: si es por ansiedad, si es por aburrimiento, si es por... para ir a la raíz del problema y tratar de darle solución. Si conseguimos que un niño tenga un ambiente más tranquilo, quizás se las muerda menos; si está ocupado, quizás no piense en ellas; etc.
No ser muy severos: morderse las uñas es un acto voluntario que a menudo se transforma en una rutina casi involuntaria (muchas veces les recordaremos que se las están mordiendo y se sorprenderán ellos mismos al darse cuenta de que lo están haciendo). Dado que lo suelen hacer por ansiedad, es mejor no regañar ni castigar, porque eso los pondría aún más nerviosos. Vale la pena que el proceso sea tranquilo y que ellos sean partícipes de la decisión de dejar el hábito.
Evitar poner líquidos o tiritas: a menos que nos lo pidan ellos para ayudarles en el proceso. Si ellos sienten aún la necesidad de hacerlo y les ponemos algo, pueden pensar que les estamos castigando y de nuevo aumentar su nerviosismo. Hay que intentar reconducir este modo de canalizar su ansiedad modificando el ambiente: eliminando los factores estresantes, ayudándoles a que duerman bien para que por el día no tengan sueño, permitiéndoles que jueguen y corran para que no estén en casa con energía por quemar, etc., y si aún están nerviosos, ver con ellos qué actividad podría ayudarles a recobrar un poco la calma.
Dejar crecer una uña: si la cosa se alarga mucho, o si cuesta demasiado, se puede intentar llegar a un pacto intermedio, como dejar una uña sin morder, hasta que crezca. Una vez lo consiga, valorar el esfuerzo que le ha supuesto, hacerle saber que estamos orgullosos de ellos, y dejarle elegir cuál será la próxima uña que dejará crecer.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Bebés y más

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Infantil Ocio para niños Odontología

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es