



Onicofagia la mala costumbre de comerse las uñas

Cristina Mercado Gordo
David Hernando Calvillo Martínez
Jairo Mariel Cárdenas
Universidad Autónoma de San Luis Potosí
titi_titas@hotmail.com



Introducción

Si tiene las uñas muy pequeñas y cuando menos lo recuerda ya tiene el dedo entre los dientes, tiene el hábito de onicofagia.

Es un nombre muy raro, la onicofagia es la mala costumbre de morderse las uñas o cortarlas con los dientes.

Tanto en niños como en personas mayores se puede presentar este hábito, pero es más prevalente en mujeres que en hombres.

La necesidad de comerse o morderse las uñas se relaciona con un estado psicoemocional de ansiedad, no quiere decir que se tiene que acudir al psiquiatra, pero sí se debe manejar de manera que no siga afectando esta parte del cuerpo.

La onicofagia significa ansiedad debido a momentos de estrés y presenta cuatro posturas:

Inicialmente, sitúan las manos cerca de la boca hasta casi medio minuto, después, rápidamente se acomodan los dedos en los dientes frontales de arriba y abajo, aquí comienza una serie espasmódica de mordisqueo hasta trozar parte de la uña. Finalmente retiran el dedo o dedos de la boca y lo palpan o lo observan.

La causa de la onicofagia es difícil de determinar ya que se observa en distintos casos, por ejemplo, personas muy ansiosas, personas en que lo imitan de algún miembro de la familia, niños angustiados que no pueden comprender alguna tarea, que escuchan alguna historia de terror o han recibido algún regaño.

Cuando se asocia a otros problemas, se vuelve más difícil, tanto que se tiene que acudir a ayuda psicológica. Cuando un niño se muerde las uñas puede desarrollar problemas en su estómago, aparte de que en las uñas se acumula suciedad y todo eso afecta la salud transmitiendo enfermedades.

Se observa en niños que desde bebés introducían su dedo a la boca y después de los tres años sustituyen este hábito mordiendo las uñas.

En la adolescencia la onicofagia algunas veces el hábito se reemplaza mordiendo lápices, el cabello u otros objetos que se tengan a la mano.

Complicaciones

Se puede desarrollar un problema de oclusión dental de los dientes anteriores y destrucción de estructuras dentales.



Posibles tratamientos

Sobre todo en niños, se debe de motivar, no regañar ni castigar, se les debe de hacer entender que es el mayor problema y se puede solucionar dándole ayuda con un profesional de salud, ofreciéndole maneras de dejar ese hábito.

Algunos pacientes lo dejan instantáneamente porque les da miedo contraer alguna infección y enfermarse. Otros dejan de hacerlo porque quieren mejorar el aspecto de sus uñas. Para situaciones más delicadas en las que no se puede evitar morderse o comerse las uñas, se debe comenzar por eliminar los factores que lo provocan, como las preocupaciones y se le debe procurar dar más atención a quien tiene este hábito, mayor comprensión, afecto o tratar de cambiar el estilo de vida.

Al quien padece de este hábito, no se le debe marcar el error enfrente de otras personas ya que esto provoca vergüenza y



malestar y puede agrandar el problema, se recomienda realizar actividades físicas o algo que sea agradable y que mantenga distraído y relajado a quien se muerde las uñas.

Conclusiones

La onicofagia se debe sobre todo a causas de estrés, castigo, ridículo, persistencia o a algún motivo que no haga sentir a la persona estable hasta que realiza este hábito, y se vuelve cada vez más difícil y problemático si no se trata de solucionar.

En muchas situaciones no se puede eliminar el hábito fácilmente debido a que se dejó mucho tiempo o se manejó de mala manera, pero no significa que se deba dejar avanzar ya que puede afectar el estado físico de las uñas y los dientes hasta destruirse y provocar problemas más serios.

Referencias bibliográficas

1. Tim Ivor Williams, Rebecca Rose, Sarah Chisholm. *What is the function of nail biting: An analog assessment study*. JAAD. 2007; volumen (45): Páginas 989–995.
2. Ivar Snorrason, Douglas W. Woods. *Nail picking disorder (onychotillomania): A case report*. JAAD. 2014; volumen (28): Páginas 211–214.
3. Nonhlanhla P. Khumalo, Gasnat Shaboodien, Johanna C. Moolman Smook, Dan J. Stein. *Pathologic grooming (acne excoriee, trichotillomania, and nail biting) in 4 generations of a single family*. JAAD. 2016; Volumen (2): Páginas 51–53.
4. Orlando Motohiro Tanaka, Robert Willer Farinazzo Vitral, Giulia Yuriko Tanaka, Ariana Pulido Guerrero and Elisa Souza Camargo. *Nailbiting, or onychophagia: A special habit*. JAAD. 2008; volumen (134): Páginas 305–308.
5. <http://diariodeunapsico.blogspot.mx/2014/05/onicofagia-el-habito-de-arrancarse-las.html>
6. <http://www.saludadiario.com.ar/onicofagia-dientes-unias/>
7. <http://www.psiconet.es/onicofagia-causas-y-efectos-secundarios/>