I'm not a bot

1Esmegma, cómo evitar esta desagradable secreción genital 2Micosis cutáneas, controla las infecciones por hongos 3Ashwagandha, poderes terapéuticos del ginseng indio 4Pitiriasis versicolor, soluciones para corregir la tiña 5Cómo evitar la descamación del cuero cabelludo 6Cómo tomarse la temperatura corporal: tipos de termómetros 7Beneficios del masaje sueco, alivio y relax a dos manos 8Varices: medidas para prevenir sus complicaciones 9Plantas medicinales en el embarazo: cuáles evitar 10Cirugía estética genital, el boom de los retoques íntimos A menudo existe la creencia de que comerse las uñas está asociado meramente a los nervios del momento o simplemente a un mal hábito. Sin embargo, este terrible hábito puede deberse a razones más profundas de tipo psicológico y con frecuencia es un indicador de algún trauma ocurrido durante la niñez. El hábito de comerse las uñas, también conocido como onicofagia, tiene repercusiones bastante serias para la salud, no es un problema únicamente estético. En los dedos y las uñas albergamos un sinfín de microorganismos, algunos de ellos patógenos, que en contacto con la boca pueden producir una infección. Es más, al morderte las uñas podemos dañárnoslas de forma irreparable así como también perjudicar nuestros dientes y encías. Pero que no cunda el pánico, con un poco de voluntad y maña y con los diez consejos que explicamos a continuación podrás volver a lucir unas uñas perfectas y sanas. ¿Por qué nos mordemos las uñas? Las uñas, básicamente, están compuestas por células muertas recubiertas de queratina y son esenciales para muchas funciones en los seres humanos. Las usamos incluso para tocar instrumentos musicales, pero obviamente tienen usos mucho más cotidianos y necesarios para nuestro día a día. Causas de la onitofagia Algunos expertos en la materia proponen que el hábito de morderse las uñas puede originarse durante la infancia más temprana, los bebés y los niños pequeños tienen la costumbre de llevarse los dedos a la boca. Morderse las uñas no está considerado como una enfermedad sino como una patología psicológica, que, si se convierte en un hábito irreprimible y compulsivo, debe tratarse médicamente. Las causas de la onicofagia pueden dividirse en dos grupos: 1. Causas externas Una de las explicaciones recurrentes para la onicofagia es la ansiedad y el estrés producido por problemas personales, laborales, económicos, sentimentales o conyugales, nerviosismo ante los exámenes... Son factores habitualmente más benévolos, puesto que con fuerza de voluntad y tomando conciencia del problema, es relativamente sencillo abandonar el hábito y controlarlo. 2. Causas internas Se trata de desajustes emocionales y alteraciones del sistema nervioso producido por traumas. Pueden ser desajustes familiares, maltratos, humillaciones, autoestima baja, sentimiento de culpa y necesidad de autocastigo. El hábito es prolongado en el tiempo y llega a cronificarse, en ocasiones el comportamiento es tan agudo que puede derivar en una conducta auto-agresiva. Hay una creencia muy extendida, que reza que morderse las uñas es un problema leve, dado que de todas formas estas vuelven a crecer al poco tiempo. Pero ¡ojo!, la onicofagia puede ser peor de lo que comúnmente se piensa y producir daños permanentes. Consecuencias y efectos de comerse las uñas Las manos nos proporcionan multitud de información sobre la persona, son un reflejo de la salud y de la seguridad en sí misma. Unas manos bien cuidadas transmiten una buena impresión en los demás. Es decir, morderse las uñas tiene connotaciones de salud, emocionales-psicológicas, estéticas y sociales. 1. Consecuencias sobre la salud y estéticas En las uñas se hallan cantidades ingentes de gérmenes de todo tipo. Éstos, al ponerse en contacto con la boca, pueden penetrar en nuestro cuerpo y producir algún tipo de enfermedad. Las lesiones producidas en los dedos y las yemas pueden provocar infecciones bacterianas o virales. Además, los dedos pueden deformarse y existe el riesgo de perder la uña de forma permanente. Entre otras consecuencias también se halla la inflamación crónica de los dedos y la aparición de caries por el daño provocado en el esmalte de los dientes. 2. Consecuencias emocionales Otra clase de efectos negativos de comerse las uñas es el complejo y la vergüenza (que provoca, en último término, ansiedad) por la apariencia de las manos y que puede interferir en las relaciones interpersonales. Este punto también está relacionado con un bajo nivel de autoestima, sentimientos de tristeza e incapacidad para controlar conductas compulsivas. 3. Consecuencias sociales La persona que se come las uñas puede creer que es rechazada por la sociedad. También puede presentar ciertas d****ificultades en las relaciones personales y sentimentales. Problemas laborales: rechazo en entrevistas de trabajo por razones de higiene o estéticas dependiendo del puesto. Los diez consejos que debes saber para no morderte las uñas Como puedes observar, dejar este hábito malsano puede repercutir en innumerables beneficios tanto para tu salud, como a nivel psicológico, emocional y social. A continuación te explicaremos diez consejos magníficos para que no te comas las uñas. Son trucos muy fáciles que no requieren productos especiales, simplemente has de quererlo y poner voluntad. 1. Ser consciente del problema Lo primero que debes hacer es detectar cuáles son las situaciones que te producen estrés o inseguridad y que activan el hábito de morderte, palpar o rascar las uñas y que lleva directamente a meterlas en la boca. Esto es identificar los momentos en particular que te conducen a este comportamiento, por ejemplo, al tener que interaccionar socialmente o prepararte para una prueba académica, los momentos previos a una entrevista de trabajo... De igual modo, debes identificar que actividad o grupo de ellas evitan este comportamiento y mantienen tus manos ocupadas, han de ser cosas que sean de tu agrado, por ejemplo hacer deporte, manualidades, tocar un instrumento musical, escribir... De esta forma mitigarás la ansiedad y evitarás la conducta compulsiva de morderte las uñas. 2. Mastica regaliz Tener la boca ocupada masticando raíz de regaliz es una buena medida para combatir el hábito de morderte las uñas. Haz esto especialmente en los momentos que te producen ansiedad. Acostumbra a llevar este remedio siempre contigo. Una vez hayas abandonado el mal hábito de la onicofagia, podrás descansar y dejar el regaliz en casa. 3. Masca chicle De igual manera, resulta muy efectivo masticar chicle cada vez que sientas la necesidad de llevarte los dedos a la boca. De esta manera evitarás morderte las uñas al mismo tiempo que refrescas tu aliento y ejercitas los músculos de tus mandíbulas evitando las arrugas. 4. Usa Aloe Vera Hay productos amargantes específicos para evitar este hábito, sin embargo ¿por qué vas a gastarte dinero pudiendo tener lo que necesitas en casa? El Aloe Vera tiene innumerables propiedades para la salud, pero ciertamente no sabe muy bien. Corta por la mitad una penca de Aloe Vera, verás que tiene un contenido transparente semejante a la baba de caracol, déjala en la nevera una noche y verás que esta baba a adoptado un color como rojizo debido a la oxidación, lo que produce su amargor. Posteriormente, aplícalo en las uñas hasta que se seque. Cada vez que introduzcas tus uñas en la boca te sobrevendrá un sabor muy amargo y desagradable que con seguridad te quitará las ganas de volver a hacerlo. Además, el Aloe Vera tiene propiedades antibacterianas y cicatrizantes, por lo que es ideal para evitar infecciones debido a las heridas por morderte las uñas y a acelerar el proceso de regeneración de estas. 5. Autocontrol Con este ejercicio de autocontrol conseguirás dominar el impulso de comerte las uñas: Acerca un dedo hacia tu boca, detente cuando esté a cinco centímetros de tus labios. Aléjalo. Repite varias veces esta acción disminuyendo cada vez más la distancia. Introduce la uña entre los dientes sin llegar a morder, resiste un poco de tiempo, sácalo. Repite este gesto aumentando cada vez más el tiempo. Practica este ejercicio 5 minutos al día y verás que da resultado. 6. Uñas postizas Tal vez esta es la solución más cara de todas pero vale la pena, se trata de cubrir tus uñas con otras sintéticas como las acrílicas. Evitará que dañes tus propias uñas a la vez que permites su crecimiento. 7. Tiritas Ponte unas tiritas sobre las uñas durante un mes, sustituyéndolas de vez en cuando. Esto consiste en que puedas admirar como crecen sanas y lustrosas al cabo de un tiempo, sin morderlas. 8. Practica un hobby Mantenerte ocupado realizando un pasatiempo o hobby que sea de tu agrado mantendrá alejadas por más tiempo las uñas de tus dientes. Cualquier actividad de tu interés es apropiada, es muy importante que sea de tu agrado ya que esto disipará tu deseo de llevarte las uñas a la boca. Las manualidades son muy recomendables porque mantienen ocupadas tus manos, en especial si se trata de trabajar con materiales como el barro para hacer cerámica, ya que mantiene tus manos sucias, de igual modo también es interesante la pintura. 9. Usa guantes Si encuentras que los guantes te sientan bien, úsalos, especialmente en invierno. Es una manera infalible de evitar morderte las uñas. 10. Felicítate por tus avances No dudes en celebrar tus avances conforme vayas progresando. Verás como la gente de tu alrededor seda cuenta y te felicita, esto te incentivará a continuar manteniendo tus uñas sanas y bonitas. A modo de conclusión... Con fuerza de voluntad y los consejos que has aprendido, seguro que pronto lucirás unas uñas perfectas. Si ves que tienes muchos problemas para dejar el hábito, puedes acudir a un psicólogo de confianza. Referencias bibliográficas: Baeza, J.C. ; Balaguer, G. y otros (2008). Higiene y prevención de la ansiedad. Madrid. Editorial Díaz de Santos. Burns, D. (2011). Sentirse bien. Una terapia contra las depresiones. Paidós editorial Fioenza, A. (2007). 99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias. Barcelona. RBA Editores. Actualizado el 19 de enero de 2025 por Carlos José Belmonte López La onicofagia, el hábito de comerse las uñas, es un comportamiento que ha suscitado gran interés en el ámbito de la salud y la nutrición. A menudo asociado a la ansiedad y otros trastornos emocionales, este hábito puede tener consecuencias graves para la salud tanto física como psicológica. Por ello, es crucial abordarlo de manera efectiva. Consecuencias de la onicofagia La práctica de morderse las uñas puede llevar a alteraciones en la oclusión, es decir, la forma en que los dientes superiores e inferiores se alinean. Si este comportamiento persiste, también puede resultar en daños considerables en la dentadura. El esmalte dental se ve afectado, aumentando así el riesgo de caries. En casos severos, la mordedura puede incluso causar que la uña se rompa más allá del borde libre, lo que podría desencadenar problemas adicionales como sangrado, infecciones o paroniquia, que es la infección en la piel que rodea las uñas. En situaciones extremas, incluso puede llevar a osteomielitis, que es una infección del hueso, generalmente causada por microorganismos como bacterias o hongos. Frecuencia en jóvenes La onicofagia es particularmente común entre los jóvenes. Según datos de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), cerca de un 30% de los niños entre siete y diez años sufren este hábito, un porcentaje que se incrementa hasta el 45% en adolescentes. “A menudo, no solo se muerden las uñas, sino también las cutículas, generando lo que se conoce como padrastros. Este comportamiento puede estar relacionado con otros trastornos compulsivos, como la tricotilomanía, que implica arrancarse y comerse el cabello, y la mucomanía, que es el acto de comerse secreciones o mocos”, explican los especialistas. Es importante reconocer que, aunque muchas personas justifican este hábito como un mecanismo para aliviar la tensión, los riesgos son numerosos y significativos. De hecho, el deseo de disminuir la ansiedad puede resultar en un ciclo autodestructivo. Consejos para dejar de morderse las uñas Más allá de la ayuda psicológica, existen varias estrategias prácticas para superar la onicofagia. Desde Sanitas, se sugieren varios consejos para ayudar a las personas a abandonar este hábito: Envolver las puntas de todos los dedos con tiritas o esparadrapo. Esto crea un obstáculo físico entre la uña y los dientes, lo que puede ayudar a reducir el impulso de morder. Mascar chicle puede ayudar a mantener las manos y la boca ocupadas. Sustituir el acto reflejo por una ocupación que exija concentración, como un pasatiempo o actividad que desvíe la atención de las uñas. Realizar ejercicio físico ayuda a combatir la ansiedad y puede ser un buen remedio a largo plazo. Adicionalmente, los odontólogos pueden ofrecer soluciones prácticas, como confeccionar férulas especiales que dificulten que los incisivos superiores e inferiores se junten, lo que previene así el corte de las uñas con los dientes. Este tratamiento puede extenderse de un mes y medio a ocho meses, dependiendo de la severidad del hábito y del tiempo necesario para restablecer la estética de los dedos. Abordaje psicológico Para aquellos que enfrentan dificultades significativas en cuanto a la compulsión de morderse las uñas, SEMI recomienda acudir a un psicólogo. Este profesional puede ayudar a manejar comportamientos compulsivos y a superar la ansiedad, así como a trabajar en el fortalecimiento de la autoestima y en la eliminación del sentimiento de culpa que a menudo ocurre. En resumen, aunque la onicofagia puede parecer un comportamiento inocuo, sus repercusiones para la salud son serias, especialmente en jóvenes. Por ello, es esencial abordarlo de manera holística, combinando estrategias prácticas y apoyo psicológico para lograr una mejor calidad de vida. A menudo existe la creencia de que comerse las uñas está asociado meramente a los nervios del momento o simplemente a un mal hábito. Sin embargo, este terrible hábito puede deberse a razones más profundas de tipo psicológico y con frecuencia es un indicador de algún trauma ocurrido durante la niñez. El hábito de comerse las uñas, también conocido como onicofagia, tiene repercusiones bastante serias para la salud, no es un problema únicamente estético. En los dedos y las uñas albergamos un sinfín de microorganismos, algunos de ellos patógenos, que en contacto con la boca pueden producir una infección. Es más, al morderte las uñas podemos dañárnoslas de forma irreparable así como también perjudicar nuestros dientes y encías. Pero que no cunda el pánico, con un poco de voluntad y maña y con los diez consejos que explicamos a continuación podrás volver a lucir unas uñas perfectas y sanas. ¿Por qué nos mordemos las uñas? Las uñas, básicamente, están compuestas por células muertas recubiertas de queratina y son esenciales para muchas funciones en los seres humanos. Las usamos incluso para tocar instrumentos musicales, pero obviamente tienen usos mucho más cotidianos y necesarios para nuestro día a día. Causas de la onitofagia Algunos expertos en la materia proponen que el hábito de morderse las uñas puede originarse durante la infancia más temprana, los bebés y los niños pequeños tienen la costumbre de llevarse los dedos a la boca. Morderse las uñas no está considerado como una enfermedad sino como una patología psicológica, que, si se convierte en un hábito irreprimible y compulsivo, debe tratarse médicamente. Las causas de la onicofagia pueden dividirse en dos grupos: 1. Causas externas Una de las explicaciones recurrentes para la onicofagia es la ansiedad y el estrés producido por problemas personales, laborales, económicos, sentimentales o conyugales, nerviosismo ante los exámenes... Son factores habitualmente más benévolos, puesto que con fuerza de voluntad y tomando conciencia del problema, es relativamente sencillo abandonar el hábito y controlarlo. 2. Causas internas Se trata de desajustes emocionales y alteraciones del sistema nervioso producido por traumas. Pueden ser desajustes familiares, maltratos, humillaciones, autoestima baja, sentimiento de culpa y necesidad de autocastigo. El hábito es prolongado en el tiempo y llega a cronificarse, en ocasiones el comportamiento es tan agudo que puede derivar en una conducta auto-agresiva. Hay una creencia muy extendida, que reza que morderse las uñas es un problema leve, dado que de todas formas estas vuelven a crecer al poco tiempo. Pero ¡ojo!, la onicofagia puede ser peor de lo que comúnmente se piensa y producir daños permanentes. Consecuencias y efectos de comerse las uñas Las manos nos proporcionan multitud de información sobre la persona, son un reflejo de la salud y de la seguridad en sí misma. Unas manos bien cuidadas transmiten una buena impresión en los demás. Es decir, morderse las uñas tiene connotaciones de salud, emocionales-psicológicas, estéticas y sociales. 1. Consecuencias sobre la salud y estéticas En las uñas se hallan cantidades ingentes de gérmenes de todo tipo. Éstos, al ponerse en contacto con la boca, pueden penetrar en nuestro cuerpo y producir algún tipo de enfermedad. Las lesiones producidas en los dedos y las yemas pueden provocar infecciones bacterianas o virales. Además, los dedos pueden deformarse y existe el riesgo de perder la uña de forma permanente. Entre otras consecuencias también se halla la inflamación crónica de los dedos y la aparición de caries por el daño provocado en el esmalte de los dientes. 2. Consecuencias emocionales Otra clase de efectos negativos de comerse las uñas es el complejo y la vergüenza (que provoca, en último término, ansiedad) por la apariencia de las manos y que puede interferir en las relaciones interpersonales. Este punto también está relacionado con un bajo nivel de autoestima, sentimientos de tristeza e incapacidad para controlar conductas compulsivas. 3. Consecuencias sociales La persona que se come las uñas puede creer que es rechazada por la sociedad. También puede presentar ciertas d****ificultades en las relaciones personales y sentimentales. Problemas laborales: rechazo en entrevistas de trabajo por razones de higiene o estéticas dependiendo del puesto. Los diez consejos que debes saber para no morderte las uñas Como puedes observar, dejar este hábito malsano puede repercutir en innumerables beneficios tanto para tu salud, como a nivel psicológico, emocional y social. A continuación te explicaremos diez consejos magníficos para que no te comas las uñas. Son trucos muy fáciles que no requieren productos especiales, simplemente has de quererlo y poner voluntad. 1. Ser consciente del problema Lo primero que debes hacer es detectar cuáles son las situaciones que te producen estrés o inseguridad y que activan el hábito de morderte, palpar o rascar las uñas y que lleva directamente a meterlas en la boca. Esto es identificar los momentos en particular que te conducen a este comportamiento, por ejemplo, al tener que interaccionar socialmente o prepararte para una prueba académica, los momentos previos a una entrevista de trabajo... De igual modo, debes identificar que actividad o grupo de ellas evitan este comportamiento y mantienen tus manos ocupadas, han de ser cosas que sean de tu agrado, por ejemplo hacer deporte, manualidades, tocar un instrumento musical, escribir... De esta forma mitigarás la ansiedad y evitarás la conducta compulsiva de morderte las uñas. 2. Mastica regaliz Tener la boca ocupada masticando raíz de regaliz es una buena medida para combatir el hábito de morderte las uñas. Haz esto especialmente en los momentos que te producen ansiedad. Acostumbra a llevar este remedio siempre contigo. Una vez hayas abandonado el mal hábito de la onicofagia, podrás descansar y dejar el regaliz en casa. 3. Masca chicle De igual manera, resulta muy efectivo masticar chicle cada vez que sientas la necesidad de llevarte los dedos a la boca. De esta manera evitarás morderte las uñas al mismo tiempo que refrescas tu aliento y ejercitas los músculos de tus mandíbulas evitando las arrugas. 4. Usa Aloe Vera Hay productos amargantes específicos para evitar este hábito, sin embargo ¿por qué vas a gastarte dinero pudiendo tener lo que necesitas en casa? El Aloe Vera tiene innumerables propiedades para la salud, pero ciertamente no sabe muy bien. Corta por la mitad una penca de Aloe Vera, verás que tiene un contenido transparente semejante a la baba de caracol, déjala en la nevera una noche y verás que esta baba a adoptado un color como rojizo debido a la oxidación, lo que produce su amargor. Posteriormente, aplícalo en las uñas hasta que se seque. Cada vez que introduzcas tus uñas en la boca te sobrevendrá un sabor muy amargo y desagradable que con seguridad te quitará las ganas de volver a hacerlo. Además, el Aloe Vera tiene propiedades antibacterianas y cicatrizantes, por lo que es ideal para evitar infecciones debido a las heridas por morderte las uñas y a acelerar el proceso de regeneración de estas. 5. Autocontrol Con este ejercicio de autocontrol conseguirás dominar el impulso de comerte las uñas: Acerca un dedo hacia tu boca, detente cuando esté a cinco centímetros de tus labios. Aléjalo. Repite varias veces esta acción disminuyendo cada vez más la distancia. Introduce la uña entre los dientes sin llegar a morder, resiste un poco de tiempo, sácalo. Repite este gesto aumentando cada vez más el tiempo. Practica este ejercicio 5 minutos al día y verás que da resultado. 6. Uñas postizas Tal vez esta es la solución más cara de todas pero vale la pena, se trata de cubrir tus uñas con otras sintéticas como las acrílicas. Evitará que dañes tus propias uñas a la vez que permites su crecimiento. 7. Tiritas Ponte unas tiritas sobre las uñas durante un mes, sustituyéndolas de vez en cuando. Esto consiste en que puedas admirar como crecen sanas y lustrosas al cabo de un tiempo, sin morderlas. 8. Practica un hobby Mantenerte ocupado realizando un pasatiempo o hobby que sea de tu agrado mantendrá alejadas por más tiempo las uñas de tus dientes. Cualquier actividad de tu interés es apropiada, es muy importante que sea de tu agrado ya que esto disipará tu deseo de llevarte las uñas a la boca. Las manualidades son muy recomendables porque mantienen ocupadas tus manos, en especial si se trata de trabajar con materiales como el barro para hacer cerámica, ya que mantiene tus manos sucias, de igual modo también es interesante la pintura. 9. Usa guantes Si encuentras que los guantes te sientan bien, úsalos, especialmente en invierno. Es una manera infalible de evitar morderte las uñas. 10. Felicítate por tus avances No dudes en celebrar tus avances conforme vayas progresando. Verás como la gente de tu alrededor seda cuenta y te felicita, esto te incentivará a continuar manteniendo tus uñas sanas y bonitas. A modo de conclusión... Con fuerza de voluntad y los consejos que has aprendido, seguro que pronto lucirás unas uñas perfectas. Si ves que tienes muchos problemas para dejar el hábito, puedes acudir a un psicólogo de confianza. Referencias bibliográficas: Baeza, J.C. ; Balaguer, G. y otros (2008). Higiene y prevención de la ansiedad. Madrid. Editorial Díaz de Santos. Burns, D. (2011). Sentirse bien. Una terapia contra las depresiones. Paidós editorial Fioenza, A. (2007). 99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias. Barcelona. RBA Editores. Cuando te muerdes las uñas es evidente. Se vuelven pequeñas, los dedos están lastimados y las manos están constantemente en la boca, sobre todo cuando hay situaciones de estrés. “Desde que soy pequeño me muerdo las uñas. Antes incluso terminaba arrancándolas”, cuenta Ramón Barreto, Editor de adaptación de Vogue México y Latinoamérica. Esta conducta puede ocurrirle a niños, jóvenes y adultos en distintas etapas de la vida y para algunas personas puede ser todo un reto superar. Levante la mano, ¿a quién más le ponían esmalte de ajo en su casa?¿Qué consecuencias tiene morderse las uñas?Pero el problema puede ser mucho más profundo y las consecuencias importantes. De acuerdo con la Clínica Mayo: “Estos hábitos pueden dañar el lecho ungueal. Incluso un pequeño corte junto a la uña puede permitir la entrada de gérmenes y causar una infección”. Las uñas, que son una placa dura de queratina que protege el tejido sensible de los dedos y las manos, pueden lastimarse al cortarse con los dientes. Y además de que se debilitan y se vuelven quebradizas, también quedan con picos o filos disparejos que pueden abrir heridas en la boca y lesionar el sistema digestivo.Más allá de cómo esta conducta afecta la estética de las uñas (y pone en riesgo la salud) la razón detrás puede ser mucho más profunda y hay que ponerle atención. A este hábito se le conoce como onicofagia, que de acuerdo con un artículo de Fernando Guzmán Aguilar y Hugo Cuenca Solís para la revista de la UNAM se trata de un “Hábito compulsivo cuyo nombre viene del griego ὄνυξ (onyx), que significa “uña”, y φάγειν (phagein), que significa “comer””.Estas lesiones autoinflingidas ocurren para satisfacer una necesidad psicológica que muchas veces ocurre de manera inconsciente. En niños muy pequeños, puede ser una señal de que sufren hostigamiento, abuso o un ambiente estresante en casa, pero también puede ocurrirle a jóvenes y adultos cuando se someten a periodos de estrés constantes o episodios traumáticos.Esta es una de las preguntas más buscadas en Google. La psicóloga Camila Colina explica que comerse las uñas es una señal de ansiedad a la que recurrimos para traer la atención de regreso al cuerpo. “O que utilizamos como hábito para canalizar la ansiedad a través de un movimiento repetitivo que puede llevarse a cabo en automático”, cuenta para Vogue México y Latinoamérica. “En otros casos, puede ser una respuesta de stimming para manejar a la sub o sobre estimulación del entorno, es decir, un mecanismo sensorial que nos ayuda a regular el sistema nervioso cuando estamos abrumados”.¿Qué hacer cuando te muerdes las uñas?Si por años te has enfrentado a este tipo de conducta, el panorama puede parecer algo desesperanzador. Pero como lo explica la psicóloga, morderse las uñas es un hábito. “Y como cualquier hábito, puede reaprenderse”. La experta, quien tiene especialidad en trabajo con trauma, comparte que una opción puede ser sustituir este hábito por otro que cumpla la misma función. “Por ejemplo, en caso de ser por estrés o ansiedad, se puede recurrir a otros hábitos que nos regresen al cuerpo con más amabilidad, como tocar los brazos y las piernas con las manos para hacer consciencia del cuerpo o tener a la mano pelotas de estrés”. El hábito de morderse las uñas puede tener efectos significativos tanto en la apariencia estética como en la salud de las uñas y la piel circundante. A continuación, se detallarán las consecuencias negativas que pueden surgir de este hábito común:Apariencia de las uñas y la pielMorderse las uñas con frecuencia puede provocar debilidad y deformación en las mismas, lo que resulta en uñas que lucen frágiles, desgastadas y poco atractivas. Este hábito puede llevar a que las uñas se vuelvan quebradizas, con bordes irregulares y con apariencia poco saludable. Además, la piel alrededor de las uñas también puede sufrir, mostrando irritación, enrojecimiento e incluso heridas por el constante contacto con los dientes.Riesgos de infecciónUna de las consecuencias más preocupantes de morderse las uñas radica en los riesgos de infección que conlleva. Al introducir las manos y uñas en la boca de forma recurrente, se facilita la entrada de bacterias, virus y gérmenes que pueden provocar infecciones dolorosas. Estas infecciones pueden manifestarse como paroniquia, una infección alrededor de la uña que causa enrojecimiento, hinchazón y pus, o incluso infecciones más graves que requieren tratamiento médico.Remedios caseros para dejar de morderse las uñasMorderse las uñas es un hábito que puede ser difícil de romper, pero con las estrategias adecuadas, es posible superarlo. Aquí se presentan algunos remedios caseros efectivos que pueden ayudarte a dejar de morderte las uñas de una vez por todas.Mantenerlas cortas y bien cuidadasMantener las uñas cortas y bien cuidadas es esencial para reducir la tentación de morderlas.Menos estímulo: cuando las uñas están cortas, hay menos superficie para morder, lo que disminuye la tentación.Higiene: unas uñas limpias y bien cuidadas no solo lucen mejor, sino que también reducen la ansiedad que puede llevar a morderlas.Aplicar esmalte de uñas amargoEl esmalte de uñas amargo es una herramienta poderosa para desalentar el hábito de morderse las uñas.Sabor desagradable: estos esmaltes contienen un sabor amargo que actúa como un recordatorio constante para evitar llevarse las uñas a la boca.Asociación negativa: la experiencia de un sabor desagradable cada vez que se intenta morder las uñas crea una asociación negativa, ayudando a romper el hábito de forma gradual. Foto FreepikTécnicas de relajación y manejo del estrésEl estrés y la ansiedad son a menudo los culpables detrás del hábito de morderse las uñas. Implementar técnicas de relajación puede ser crucial para abordar la causa raíz del problema.Meditación: la meditación puede ayudar a calmar la mente y reducir los niveles de estrés.Ejercicios de respiración: la respiración profunda y controlada puede ser una técnica rápida y efectiva para aliviar la ansiedad.Yoga: el yoga no solo relaja la mente, sino que también mejora la salud física y emocional en general.Al practicar regularmente estas técnicas, se puede reducir la necesidad de morderse las uñas como una forma de aliviar el estrés. Encontrar formas saludables de gestionar el estrés no solo ayuda a dejar este hábito, sino que también mejora la calidad de vida en general.Consulta con un profesional de la saludMorderse las uñas puede convertirse en un hábito difícil de superar, especialmente si se convierte en un problema significativo que afecta la salud y el bienestar general. En estos casos, buscar la ayuda de un profesional de la salud especializado en trastornos de comportamiento puede ser fundamental para abordar el problema de manera efectiva y sostenible.Evaluación especializada y diagnóstico precisoConsultar con un profesional de la salud, como un psicólogo o psiquiatra, puede proporcionar una evaluación especializada de las causas subyacentes del hábito de morderse las uñas. Estos expertos pueden ayudar a identificar factores desencadenantes, patrones de comportamiento y posibles trastornos mentales asociados que puedan estar contribuyendo al hábito.Desarrollo de estrategias personalizadas de tratamientoLos profesionales de la salud mental pueden desarrollar estrategias de tratamiento personalizadas para abordar el hábito de morderse las uñas de manera integral. Esto puede incluir:Terapias cognitivo-conductuales para modificar patrones de pensamiento y comportamiento.Técnicas de manejo del estrés adaptadas a las necesidades individuales.Enfoques para fortalecer la autoestima y fomentar el autocontrol.Seguimiento y apoyo continuoBuscar ayuda profesional no solo implica recibir tratamiento inicial, sino también contar con un seguimiento y apoyo continuo para mantener el progreso y prevenir recaídas. Los profesionales de la salud pueden brindar:Orientación y asesoramiento para enfrentar desafíos específicos.Motivación constante para mantener el compromiso con el tratamiento.Estrategias para prevenir recaídas y mantener los logros alcanzados.Cuando el hábito de morderse las uñas se convierte en un problema significativo que afecta la calidad de vida y el bienestar emocional, es esencial buscar ayuda profesional. Consultar con un experto en salud mental puede ser el paso crucial para abordar este hábito de forma integral y desarrollar estrategias efectivas para superarlo con éxito. La salud emocional y el bienestar son fundamentales para una vida plena y equilibrada.Síguenos en Publicado: 9/2/2025 · 1:22 p.m. MX | Actualizado: 9/2/2025 · 1:22 p.m. MXAprende el gran problema en el que te puedes meter si te muerdes mucho las uñas.Unas uñas largas y arregladas hacen lucir a tus manos rejuvenecidas y alargan los dedos, por esto es muy importante que debes de morderlas y cortarlas. Esta práctica es muy común, y aunque es muy peligroso hacerlo, también es muy complicado dejarlo de hacer. Por esta razón te ayudaremos a no morderlas más.Hazte la manicura: Es algo que sirve tanto para hombres como para mujeres. La mejor forma de no morderse las uñas es tener unas manos cuidadas. Sí, además, te gusta maquillarlas. El color te hará pensártelo dos veces antes de morderlas porque no querrás estropearlo.Frota las yemas de los dedos con productos de tu alacena: La pimienta negra, el ajo o el limón pueden ayudarte a acabar con la costumbre de morderte las uñas. Aunque sean productos con los que estás familiarizado, es importante que los utilices con precaución para evitar una reacción en la boca.Evita bebidas estimulantes: Los refrescos con cafeína, las bebidas alcohólicas, el té o el café son productos que pueden producir ansiedad. En su lugar, te recomendamos que consumas agua, batidos, zumos naturales o infusiones relajantes (valeriana, tila, pasiflora...).Usa guantes: Si no puedes evitar conscientemente morderte las uñas, es recomendable que utilices guantes de algodón. No hace falta que los uses todo el día, solo en aquellos momentos en los que no estás ocupado (al ver la tele, al leer...).Modifica tu alimentación: Si te muerdes las uñas debido a la ansiedad, te recomendamos que sigas una dieta rica en ácidos grasos omega 3 y alimentos ricos en vitamina B. Gracias a ellos, tendrás una mayor sensación de saciedad. Algunos de los alimentos indispensables son:Frutos secos.Salmón.Leche.Avena.¿Cuáles son los peligros de morderse las uñas?No solo debemos tener en cuenta las limitaciones que suponen no tener una parte, por más mínima que sea, de las uñas, las consecuencias negativas más importantes son físicas. Se pueden crear microtraumatismos que alteran la anatomía de la uña.Cuando se estiran las cutículas, se producen pequeñas heridas que pueden provocar panadizos, que son infecciones bacterianas de los tejidos blandos del dedo, lo que se conoce como pulpejo, que se endurece y provoca dolor. Este se inflama haciendo bolsas de pus que deben drenarse.En ocasiones la infección puede afectar al hueso (osteomielitis) o al tejido tendinoso. La onicofagia también puede dar lugar a uñas encarnadas, que son crecimientos anómalos de la uña hacia el interior del tejido y que hacen que el dedo se inflame y duela.Por otro lado, cuando se muerde la cutícula o el repliegue periungueal, además, pueden entrar agentes infecciosos bacterianos, virus u hongos. También pueden aparecer verrugas alrededor de la uña. Si es así, hay que tener especial cuidado porque las verrugas nacen a raíz del virus del papiloma humano (VPH).Este último, a su vez, puede extenderse desde la boca al resto del cuerpo. Tanto así que incluso infectar a otras personas en las relaciones sexuales, con el consiguiente aumento de riesgo de cáncer de útero en las mujeres.Además, es muy importante que aprendas a hacer colágeno para las uñas. Para ello, solo vas a usar 1 ingrediente de cocina y tendrás una manicura de salón. Temas relacionadosUñasmanicuracutículasonicofagia Conocido como onicofagia, este comportamiento va más allá de una simple costumbre: suele tener raíces emocionales profundas, vinculadas a la ansiedad, muchas veces originada desde la infancia, según diversos estudios en el campo de la salud mental. La psicóloga clínica Ximena Fuentes señala que, desde el enfoque psicológico, este hábito puede interpretarse como un mecanismo de afrontamiento o una conducta repetitiva centrada en el cuerpo, considerada dentro del estudio del comportamiento humano como un trastorno de origen nervioso. El portal especializado en salud Sanitas destaca que la onicofagia es un trastorno frecuente que suele iniciarse entre los tres y seis años como una respuesta al estrés, la ansiedad, la inseguridad, el cansancio o incluso el aburrimiento. Este acto puede convertirse en hábito cuando el cerebro lo asocia con una sensación de alivio, lo que genera una dependencia emocional a morderse las uñas para sentirse mejor, señala la misma fuente. “El objetivo de estas conductas es buscar un alivio temporal de la tensión o ansiedad. Morderse las uñas puede producir una sensación momentánea de calma, ayudando a liberar tensión emocional acumulada. Es decir, el acto físico busca distraer del malestar psicológico”, explicó Fuentes. Cuando el hábito se vuelve severo, puede considerarse un síntoma de un trastorno del control de los impulsos. “Podemos observar también un patrón de condicionamiento. Es decir, este tipo de conducta inicia en la infancia y se refuerza con el tiempo al ser percibida como efectiva para aliviar la tensión. Si morderse las uñas reduce momentáneamente el malestar, el cerebro puede interpretarlo como una forma adecuada de afrontamiento, aunque no lo sea”, enfatizó. Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), esta conducta puede clasificarse dentro de los “otros trastornos obsesivo-compulsivos y relacionados especificados”, específicamente como una conducta repetitiva centrada en el cuerpo (CRCC). Esta clasificación se justifica porque, en general, este tipo de actos compulsivos se relaciona con un pobre manejo emocional frente a la ausencia de estrategias efectivas para regular las emociones, detalla la especialista. “Las personas que no han desarrollado mecanismos eficaces para gestionar sus emociones recurren a comportamientos automáticos como este para sentirse tranquilas o en control, especialmente si atraviesan momentos de tensión”, añadió. Cuando este hábito surge como una respuesta automática al estrés, puede formar parte de un trastorno más amplio, como el trastorno obsesivo-compulsivo o el trastorno de ansiedad generalizada, donde las conductas repetitivas se utilizan como forma de manejar pensamientos intrusivos o nerviosismo constante. Según el portal News Medical, trastornos como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno negativista desafiante y el trastorno de ansiedad por separación están comúnmente asociados con la onicofagia. También se han documentado otras condiciones comórbidas, como el trastorno depresivo mayor, trastornos de tics, diversas formas de trastorno obsesivo-compulsivo, enuresis (micción involuntaria), retraso mental, trastornos generalizados del desarrollo, así como trastorno de pánico y ansiedad generalizada, según detalla el mismo medio. Fuentes recomienda, como primer paso, realizar una evaluación profesional para determinar no solo si existe el trastorno, sino también los efectos que ha tenido la conducta compulsiva en el contexto emocional y funcional de la persona. Una vez realizado el diagnóstico, el profesional en salud mental puede sugerir tratamiento mediante terapia cognitivo-conductual (TCC), enfocada en identificar los desencadenantes del comportamiento y desarrollar respuestas más saludables. Además, se aconseja llevar una terapia constante que permita aprender herramientas para la gestión emocional, con el objetivo de evitar recurrir a conductas compulsivas y construir alternativas más funcionales para enfrentar el estrés. La onicofagia es un trastorno frecuente que suele iniciarse entre los tres y seis años como una respuesta al estrés. (Foto Prensa Libre: Shutterstock) A menudo existe la creencia de que comerse las uñas está asociado meramente a los nervios del momento o simplemente a un mal hábito. Sin embargo, este terrible hábito puede deberse a razones más profundas de tipo psicológico y con frecuencia es un indicador de algún trauma ocurrido durante la niñez. El hábito de comerse las uñas, también conocido como onicofagia, tiene repercusiones bastante serias para la salud, no es un problema únicamente estético. En los dedos y las uñas albergamos un sinfín de microorganismos, algunos de ellos patógenos, que en contacto con la boca pueden producir una infección. Es más, al morderte las uñas podemos dañárnoslas de forma irreparable así como también perjudicar nuestros dientes y encías. Pero que no cunda el pánico, con un poco de voluntad y maña y con los diez consejos que explicamos a continuación podrás volver a lucir unas uñas perfectas y sanas. ¿Por qué nos mordemos las uñas? Las uñas, básicamente, están compuestas por células muertas recubiertas de queratina y son esenciales para muchas funciones en los seres humanos. Las usamos incluso para tocar instrumentos musicales, pero obviamente tienen usos mucho más cotidianos y necesarios para nuestro día a día. Causas de la onitofagia Algunos expertos en la materia proponen que el hábito de morderse las uñas puede originarse durante la infancia más temprana, los bebés y los niños pequeños tienen la costumbre de llevarse los dedos a la boca. Morderse las uñas no está considerado como una enfermedad sino como una patología psicológica, que, si se convierte en un hábito irreprimible y compulsivo, debe tratarse médicamente. Las causas de la onicofagia pueden dividirse en dos grupos: 1. Causas externas Una de las explicaciones recurrentes para la onicofagia es la ansiedad y el estrés producido por problemas personales, laborales, económicos, sentimentales o conyugales, nerviosismo ante los exámenes... Son factores habitualmente más benévolos, puesto que con fuerza de voluntad y tomando conciencia del problema, es relativamente sencillo abandonar el hábito y controlarlo. 2. Causas internas Se trata de desajustes emocionales y alteraciones del sistema nervioso producido por traumas. Pueden ser desajustes familiares, maltratos, humillaciones, autoestima baja, sentimiento de culpa y necesidad de autocastigo. El hábito es prolongado en el tiempo y llega a cronificarse, en ocasiones el comportamiento es tan agudo que puede derivar en una conducta auto-agresiva. Hay una creencia muy extendida, que reza que morderse las uñas es un problema leve, dado que de todas formas estas vuelven a crecer al poco tiempo. Pero ¡ojo!, la onicofagia puede ser peor de lo que comúnmente se piensa y producir daños permanentes. Consecuencias y efectos de comerse las uñas Las manos nos proporcionan multitud de información sobre la persona, son un reflejo de la salud y de la seguridad en sí misma. Unas manos bien cuidadas transmiten una buena impresión en los demás. Es decir, morderse las uñas tiene connotaciones de salud, emocionales-psicológicas, estéticas y sociales. 1. Consecuencias sobre la salud y estéticas En las uñas se hallan cantidades ingentes de gérmenes de todo tipo. Éstos, al ponerse en contacto con la boca, pueden penetrar en nuestro cuerpo y producir algún tipo de enfermedad. Las lesiones producidas en los dedos y las yemas pueden provocar infecciones bacterianas o virales. Además, los dedos pueden deformarse y existe el riesgo de perder la uña de forma permanente. Entre otras consecuencias también se halla la inflamación crónica de los dedos y la aparición de caries por el daño provocado en el esmalte de los dientes. 2. Consecuencias emocionales Otra clase de efectos negativos de comerse las uñas es el complejo y la vergüenza (que provoca, en último término, ansiedad) por la apariencia de las manos y que puede interferir en las relaciones interpersonales. Este punto también está relacionado con un bajo nivel de autoestima, sentimientos de tristeza e incapacidad para controlar conductas compulsivas. 3. Consecuencias sociales La persona que se come las uñas puede creer que es rechazada por la sociedad. También puede presentar ciertas d****ificultades en las relaciones personales y sentimentales. Problemas laborales: rechazo en entrevistas de trabajo por razones de higiene o estéticas dependiendo del puesto. Los diez consejos que debes saber para no morderte las uñas Como puedes observar, dejar este hábito malsano puede repercutir en innumerables beneficios tanto para tu salud, como a nivel psicológico, emocional y social. A continuación te explicaremos diez consejos magníficos para que no te comas las uñas. Son trucos muy fáciles que no requieren productos especiales, simplemente has de quererlo y poner voluntad. 1. Ser consciente del problema Lo primero que debes hacer es detectar cuáles son las situaciones que te producen estrés o inseguridad y que activan el hábito de morderte, palpar o rascar las uñas y que lleva directamente a meterlas en la boca. Esto es identificar los momentos en particular que te conducen a este comportamiento, por ejemplo, al tener que interaccionar socialmente o prepararte para una prueba académica, los momentos previos a una entrevista de trabajo... De igual modo, debes identificar que actividad o grupo de ellas evitan este comportamiento y mantienen tus manos ocupadas, han de ser cosas que sean de tu agrado, por ejemplo hacer deporte, manualidades, tocar un instrumento musical, escribir... De esta forma mitigarás la ansiedad y evitarás la conducta compulsiva de morderte las uñas. 2. Mastica regaliz Tener la boca ocupada masticando raíz de regaliz es una buena medida para combatir el hábito de morderte las uñas. Haz esto especialmente en los momentos que te producen ansiedad. Acostumbra a llevar este remedio siempre contigo. Una vez hayas abandonado el mal hábito de la onicofagia, podrás descansar y dejar el regaliz en casa. 3. Masca chicle De igual manera, resulta muy efectivo masticar chicle cada vez que sientas la necesidad de llevarte los dedos a la boca. De esta manera evitarás morderte las uñas al mismo tiempo que refrescas tu aliento y ejercitas los músculos de tus mandíbulas evitando las arrugas. 4. Usa Aloe Vera Hay productos amargantes específicos para evitar este hábito, sin embargo ¿por qué vas a gastarte dinero pudiendo tener lo que necesitas en casa? El Aloe Vera tiene innumerables propiedades para la salud, pero ciertamente no sabe muy bien. Corta por la mitad una penca de Aloe Vera, verás que tiene un contenido transparente semejante a la baba de caracol, déjala en la nevera una noche y verás que esta baba a adoptado un color como rojizo debido a la oxidación, lo que produce su amargor. Posteriormente, aplícalo en las uñas hasta que se seque. Cada vez que introduzcas tus uñas en la boca te sobrevendrá un sabor muy amargo y desagradable que con seguridad te quitará las ganas de volver a hacerlo. Además, el Aloe Vera tiene propiedades antibacterianas y cicatrizantes, por lo que es ideal para evitar infecciones debido a las heridas por morderte las uñas y a acelerar el proceso de regeneración de estas. 5. Autocontrol Con este ejercicio de autocontrol conseguirás dominar el impulso de comerte las uñas: Acerca un dedo hacia tu boca, detente cuando esté a cinco centímetros de tus labios. Aléjalo. Repite varias veces esta acción disminuyendo cada vez más la distancia. Introduce la uña entre los dientes sin llegar a morder, resiste un poco de tiempo, sácalo. Repite este gesto aumentando cada vez más el tiempo. Practica este ejercicio 5 minutos al día y verás que da resultado. 6. Uñas postizas Tal vez esta es la solución más cara de todas pero vale la pena, se trata de cubrir tus uñas con otras sintéticas como las acrílicas. Evitará que dañes tus propias uñas a la vez que permites su crecimiento. 7. Tiritas Ponte unas tiritas sobre las uñas durante un mes, sustituyéndolas de vez en cuando. Esto consiste en que puedas admirar como crecen sanas y lustrosas al cabo de un tiempo, sin morderlas. 8. Practica un hobby Mantenerte ocupado realizando un pasatiempo o hobby que sea de tu agrado mantendrá alejadas por más tiempo las uñas de tus dientes. Cualquier actividad de tu interés es apropiada, es muy importante que sea de tu agrado ya que esto disipará tu deseo de llevarte las uñas a la boca. Las manualidades son muy recomendables porque mantienen ocupadas tus manos, en especial si se trata de trabajar con materiales como el barro para hacer cerámica, ya que mantiene tus manos sucias, de igual modo también es interesante la pintura. 9. Usa guantes Si encuentras que los guantes te sientan bien, úsalos, especialmente en invierno. Es una manera infalible de evitar morderte las uñas. 10. Felicítate por tus avances No dudes en celebrar tus avances conforme vayas progresando. Verás como la gente de tu alrededor seda cuenta y te felicita, esto te incentivará a continuar manteniendo tus uñas sanas y bonitas. A modo de conclusión... Con fuerza de voluntad y los consejos que has aprendido, seguro que pronto lucirás unas uñas perfectas. Si ves que tienes muchos problemas para dejar el hábito, puedes acudir a un psicólogo de confianza. Referencias bibliográficas: Baeza, J.C. ; Balaguer, G. y otros (2008). Higiene y prevención de la ansiedad. Madrid. Editorial Díaz de Santos. Burns, D. (2011). Sentirse bien. Una terapia contra las depresiones. Paidós editorial Fioenza, A. (2007). 99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias. Barcelona. RBA Editores. A menudo existe la creencia de que comerse las uñas está asociado meramente a los nervios del momento o simplemente a un mal hábito. Sin embargo, este terrible hábito puede deberse a razones más profundas de tipo psicológico y con frecuencia es un indicador de algún trauma ocurrido durante la niñez. El hábito de comerse las uñas, también conocido como onicofagia, tiene repercusiones bastante serias para la salud, no es un problema únicamente estético. En los dedos y las uñas albergamos un sinfín de microorganismos, algunos de ellos patógenos, que en contacto con la boca pueden producir una infección. Es más, al morderte las uñas podemos dañárnoslas de forma irreparable así como también perjudicar nuestros dientes y encías. Pero que no cunda el pánico, con un poco de voluntad y maña y con los diez consejos que explicamos a continuación podrás volver a lucir unas uñas perfectas y sanas. ¿Por qué nos mordemos las uñas? Las uñas, básicamente, están compuestas por células muertas recubiertas de queratina y son esenciales para muchas funciones en los seres humanos. Las usamos incluso para tocar instrumentos musicales, pero obviamente tienen usos mucho más cotidianos y necesarios para nuestro día a día. Causas de la onitofagia Algunos expertos en la materia proponen que el hábito de morderse las uñas puede originarse durante la infancia más temprana, los bebés y los niños pequeños tienen la costumbre de llevarse los dedos a la boca. Morderse las uñas no está considerado como una enfermedad sino como una patología psicológica, que, si se convierte en un hábito irreprimible y compulsivo, debe tratarse médicamente. Las causas de la onicofagia pueden dividirse en dos grupos: 1. Causas externas Una de las explicaciones recurrentes para la onicofagia es la ansiedad y el estrés producido por problemas personales, laborales, económicos, sentimentales o conyugales, nerviosismo ante los exámenes... Son factores habitualmente más benévolos, puesto que con fuerza de voluntad y tomando conciencia del problema, es relativamente sencillo abandonar el hábito y controlarlo. 2. Causas internas Se trata de desajustes emocionales y alteraciones del sistema nervioso producido por traumas. Pueden ser desajustes familiares, maltratos, humillaciones, autoestima baja, sentimiento de culpa y necesidad de autocastigo. El hábito es prolongado en el tiempo y llega a cronificarse, en ocasiones el comportamiento es tan agudo que puede derivar en una conducta auto-agresiva. Hay una creencia muy extendida, que reza que morderse las uñas es un problema leve, dado que de todas formas estas vuelven a crecer al poco tiempo. Pero ¡ojo!, la onicofagia puede ser peor de lo que comúnmente se piensa y producir daños permanentes. Consecuencias y efectos de comerse las uñas Las manos nos proporcionan multitud de información sobre la persona, son un reflejo de la salud y de la seguridad en sí misma. Unas manos bien cuidadas transmiten una buena impresión en los demás. Es decir, morderse las uñas tiene connotaciones de salud, emocionales-psicológicas, estéticas y sociales. 1. Consecuencias sobre la salud y estéticas En las uñas se hallan cantidades ingentes de gérmenes de todo tipo. Éstos, al ponerse en contacto con la boca, pueden penetrar en nuestro cuerpo y producir algún tipo de enfermedad. Las lesiones producidas en los dedos y las yemas pueden provocar infecciones bacterianas o virales. Además, los dedos pueden deformarse y existe el riesgo de perder la uña de forma permanente. Entre otras consecuencias también se halla la inflamación crónica de los dedos y la aparición de caries por el daño provocado en el esmalte de los dientes. 2. Consecuencias emocionales Otra clase de efectos negativos de comerse las uñas es el complejo y la vergüenza (que provoca, en último término, ansiedad) por la apariencia de las manos y que puede interferir en las relaciones interpersonales. Este punto también está relacionado con un bajo nivel de autoestima, sentimientos de tristeza e incapacidad para controlar conductas compulsivas. 3. Consecuencias sociales La persona que se come las uñas puede creer que es rechazada por la sociedad. También puede presentar ciertas d****ificultades en las relaciones personales y sentimentales. Problemas laborales: rechazo en entrevistas de trabajo por razones de higiene o estéticas dependiendo del puesto. Los diez consejos que debes saber para no morderte las uñas Como puedes observar, dejar este hábito malsano puede repercutir en innumerables beneficios tanto para tu salud, como a nivel psicológico, emocional y social. A continuación te explicaremos diez consejos magníficos para que no te comas las uñas. Son trucos muy fáciles que no requieren productos especiales, simplemente has de quererlo y poner voluntad. 1. Ser consciente del problema Lo primero que debes hacer es detectar cuáles son las situaciones que te producen estrés o inseguridad y que activan el hábito de morderte, palpar o rascar las uñas y que lleva directamente a meterlas en la boca. Esto es identificar los momentos en particular que te conducen a este comportamiento, por ejemplo, al tener que interaccionar socialmente o prepararte para una prueba académica, los momentos previos a una entrevista de trabajo... De igual modo, debes identificar que actividad o grupo de ellas evitan este comportamiento y mantienen tus manos ocupadas, han de ser cosas que sean de tu agrado, por ejemplo hacer deporte, manualidades, tocar un instrumento musical, escribir... De esta forma mitigarás la ansiedad y evitarás la conducta compulsiva de morderte las uñas. 2. Mastica regaliz Tener la boca ocupada masticando raíz de regaliz es una buena medida para combatir el hábito de morderte las uñas. Haz esto especialmente en los momentos que te producen ansiedad. Acostumbra a llevar este remedio siempre contigo. Una vez hayas abandonado el mal hábito de la onicofagia, podrás descansar y dejar el regaliz en casa. 3. Masca chicle De igual manera, resulta muy efectivo masticar chicle cada vez que sientas la necesidad de llevarte los dedos a la boca. De esta manera evitarás morderte las uñas al mismo tiempo que refrescas tu aliento y ejercitas los músculos de tus mandíbulas evitando las arrugas. 4. Usa Aloe Vera Hay productos amargantes específicos para evitar este hábito, sin embargo ¿por qué vas a gastarte dinero pudiendo tener lo que necesitas en casa? El Aloe Vera tiene innumerables propiedades para la salud, pero ciertamente no sabe muy bien. Corta por la mitad una penca de Aloe Vera, verás que tiene un contenido transparente semejante a la baba de caracol, déjala en la nevera una noche y verás que esta baba a adoptado un color como rojizo debido a la oxidación, lo que produce su amargor. Posteriormente, aplícalo en las uñas hasta que se seque. Cada vez que introduzcas tus uñas en la boca te sobrevendrá un sabor muy amargo y desagradable que con seguridad te quitará las ganas de volver a hacerlo. Además, el Aloe Vera tiene propiedades antibacterianas y cicatrizantes, por lo que es ideal para evitar infecciones debido a las heridas por morderte las uñas y a acelerar el proceso de regeneración de estas. 5. Autocontrol Con este ejercicio de autocontrol conseguirás dominar el impulso de comerte las uñas: Acerca un dedo hacia tu boca, detente cuando esté a cinco centímetros de tus labios. Aléjalo. Repite varias veces esta acción disminuyendo cada vez más la distancia. Introduce la uña entre los dientes sin llegar a morder, resiste un poco de tiempo, sácalo. Repite este gesto aumentando cada vez más el tiempo. Practica este ejercicio 5 minutos al día y verás que da resultado. 6. Uñas postizas Tal vez esta es la solución más cara de todas pero vale la pena, se trata de cubrir tus uñas con otras sintéticas como las acrílicas. Evitará que dañes tus propias uñas a la vez que permites su crecimiento. 7. Tiritas Ponte unas tiritas sobre las uñas durante un mes, sustituyéndolas de vez en cuando. Esto consiste en que puedas admirar como crecen sanas y lustrosas al cabo de un tiempo, sin morderlas. 8. Practica un hobby Mantenerte ocupado realizando un pasatiempo o hobby que sea de tu agrado mantendrá alejadas por más tiempo las uñas de tus dientes. Cualquier actividad de tu interés es apropiada, es muy importante que sea de tu agrado ya que esto disipará tu deseo de llevarte las uñas a la boca. Las manualidades son muy recomendables porque mantienen ocupadas tus manos, en especial si se trata de trabajar con materiales como el barro para hacer cerámica, ya que mantiene tus manos sucias, de igual modo también es interesante la pintura. 9. Usa guantes Si encuentras que los guantes te sientan bien, úsalos, especialmente en invierno. Es una manera infalible de evitar morderte las uñas. 10. Felicítate por tus avances No dudes en celebrar tus avances conforme vayas progresando. Verás como la gente de tu alrededor seda cuenta y te felicita, esto te incentivará a continuar manteniendo tus uñas sanas y bonitas. A modo de conclusión... Con fuerza de voluntad y los consejos que has aprendido, seguro que pronto lucirás unas uñas perfectas. Si ves que tienes muchos problemas para dejar el hábito, puedes acudir a un psicólogo de confianza. Referencias bibliográficas: Baeza, J.C. ; Balaguer, G. y otros (2008). Higiene y prevención de la ansiedad. Madrid. Editorial Díaz de Santos. Burns, D. (2011). Sentirse bien. Una terapia contra las depresiones. Paidós editorial Fioenza, A. (2007). 99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias. Barcelona. RBA Editores. Onicofagia o, lo que es lo mismo, el hábito de comerse las uñas. Ansiedad, trastorno emocional, manía... son varias las causas que pueden llevar a este comportamiento que, en ocasiones, requiere de la ayuda de profesionales para erradicarlo. Lo cierto es que se trata de una costumbre que es importante corregir para prevenir otros problemas de salud. "En estos tiempos que corren de tanto estrés asociado a tensión social, laboral y psicosocial, adquirimos malos hábitos que nos permiten tener una sensación de liberación de este estado de ansiedad", afirma a CuídatePlus Airam Jenny Dávalos Marín, coordinadora del Grupo de Trabajo de Dermatología de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). Acerca de esta conducta compulsiva, es más frecuente en los más jóvenes. Según la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), se calcula que un 30% de los niños de entre siete y diez años la tienen, porcentaje que asciende hasta el 45% en el caso de los adolescentes. “En ocasiones, no sólo se comen las uñas, sino también la cutícula de la piel vecina, lo que llamamos los padrastros. Con frecuencia, conlleva otros trastornos compulsivos, como la tricotilomanía y la tricofagia, consistente en arrancarse y comerse el cabello, o la mucomanía, es decir, comerse secreciones o mocos”, explican desde la sociedad. Sin embargo, Dávalos aclara que este hábito no es exclusivo de la infancia, sino que se puede desarrollar en las diferentes etapas de la vida. Algunos riesgos de esta manía a los que alude Ávalos son: Cambios en la morfología de la uña. Inflamación de la piel que rodea la uña. Infecciones secundarias por bacterias, hongos y virus. El mordisqueo continuo y frenético puede producir dolor en la articulación temporomandibular. Esto produce dificultad y dolor al masticar. Este hábito se justifica al asociarse con una disminución de la tensión que se pueda sufrir, a pesar de la molestia que pueda generar y de los riesgos mencionados. Para abordar el problema, SEMI aconseja acudir a un psicólogo, que puede ayudar a manejar las conductas compulsivas, superar la ansiedad, mejorar la autoestima y eliminar el sentimiento de culpa que se pueda generar. ¿Cómo afecta morderse las uñas a las encías? Asimismo, la onicofagia puede tener como consecuencia alteraciones en la oclusión (contacto entre los dientes superiores e inferiores) si se mantiene por largos periodos de tiempo. Otros problemas bucodentales pueden ser: Desgaste del esmalte y aparición de microtraumatismos que pueden astillar los dientes o en casos graves, romper la pieza dental. En los niños, desgaste prematuro dental, que, a largo plazo, puede producir un aumento de la sensibilidad dental. Aumenta el riesgo de periodontitis. En las uñas hay bacterias y gérmenes presentes debajo de las mismas y estos microorganismos pueden contribuir a formación de placa bacteriana. Otra consecuencia es el mal aliento (halitosis), ya que existe un traspaso de bacterias desde la zona interna de las uñas hasta nuestra boca. Remedios para dejar de morderse las uñas Más allá de ayuda psicológica, Dávalos comenta que es importante reconocer la causa de esta conducta, "tomar conciencia e identificar las situaciones que estimula la onicofagia". En este sentido, continúa, recomienda el apoyo con las siguientes técnicas de relajación: Mindfullness. Yoga. Tai-Chi. Chi-Kung. Por otro lado, “también se puede recurrir a un odontólogo para que este confeccione una férula especial que impida que se puedan juntar los incisivos superiores e inferiores e imposibilitar así que se pueda cortar la uña con los dientes. El tratamiento puede durar un mes y medio antes de que el paciente logre erradicar este hábito y ocho para recuperar la estética de los dedos”, detallan los expertos de Sanitas. Otros consejos que se pueden aplicar son: Morder una raíz de regaliz cuando lleguen los impulsos de morderse las uñas. La raíz se mastica lentamente para que este tiempo en la boca cause relajación. Se pueden utilizar esmaltes que tienen sabores y olores no tan agradables.