

Qué consecuencias puede tener chuparse el dedo.



Chuparse el dedo es una conducta habitual y fisiológica en los bebés y niños de corta edad; pero cuando este hábito se prolonga en el tiempo puede originar complicaciones, por lo que es necesario corregirlo a tiempo. Es importante actuar antes de la aparición de la **dentición definitiva**, a los 6-7 años, para evitar que surjan las complicaciones. En los niños que utilizan **chupete** es más fácil vencer esa costumbre, ya que basta con retirar progresivamente el objeto en sí, cosa que no puede hacerse con los dedos. Además, la consistencia dura del dedo, hace que chuparse el dedo tenga peores consecuencias para los más pequeños que el uso del chupete. La aparición de problemas **maxilofaciales, dentales y del lenguaje** está en relación con la frecuencia, intensidad y tiempo de duración de este hábito, especialmente si se mantiene más allá de los 4 años de edad. **Los principales trastornos que puede ocasionarle a tu hijo son:** **Cambio de orientación de las arcadas dentarias:** desplazándose hacia delante la superior y hacia detrás la inferior. **Maloclusión dental:** mordida abierta (o anterior) debido a la falta de contacto entre los incisivos superiores e inferiores al morder. **Deformación del paladar:** debido al empuje en dirección ascendente que produce la succión del dedo, el paladar modifica su forma haciéndose cada vez más convexo (paladar ojival). **Insuficiente desarrollo (hipoplasia) del maxilar superior:** la posición anómala de la lengua en relación al maxilar por la interposición del dedo hace que este no se desarrolle al mismo ritmo que el resto de macizo facial. **Alteraciones del lenguaje:** debido a la modificación de la situación normal de dientes, lengua y paladar, que son los elementos que intervienen en la fonación, la pronunciación de determinados fonemas puede verse afectada (t, d y l) dando lugar a dislalias. También puede ser posible el ceceo y el seseo. No se debe recriminar al niño en público ni ridiculizarlo para no minar su autoestima. Debemos recordar que es un hábito que ha adquirido desde la etapa intrauterina y ponernos siempre en su lugar. Posiblemente no sea suficiente con decirle repetidamente que no se chupe el dedo, ya que eso puede aumentar su ansiedad y perpetuar aún más la práctica.

Algunos **consejos útiles para ayudar a tu hijo a dejar de chuparse el dedo** son: **Hablar con él** con una explicación sencilla y que sea acorde a su edad. Hay que encontrar un momento que sea adecuado en el que el pequeño esté tranquilo. Las situaciones que suponen grandes cambios en la corta vida del niño, como el inicio del curso escolar o la llegada de un hermanito, no son los más propicios. **Sistema de recompensas:** es un sistema sencillo que puede dar grandes

resultados. Se fijan pequeños objetivos a corto plazo, que merezcan una recompensa si son conseguidos (un pequeño juguete). Progresivamente se puede ir aumentando el nivel de exigencia, consiguiendo que tu hijo se sienta orgulloso y satisfecho de alcanzar sus objetivos. Así se consigue cambiar la conducta y mejorar la autoestima. **Terapia de distracción:** muchas veces los niños se chupan el dedo cuando están cansados o aburridos, por lo que encontrar maneras alternativas de que se distraiga y olvide por unos minutos su hábito, puede hacer que poco a poco desaparezca. **Terapia de la sustitución:** si se chupa el dedo porque tiene sueño o porque le cuesta conciliarlo, se puede introducir la figura de un muñeco o peluche que le acompañe y sea su nuevo compañero de juegos. Los métodos clásicos caseros, como poner sustancias amargas en el dedo, cintas, guantes, lo interpretarán como un castigo, lo que aumentará su miedo y reforzará su conducta. Cuando el problema persiste más allá de los 5 años es recomendable consultar con el pediatra o con el psicólogo infantil, que considerarán derivarlo al logopeda y al odontopediatra si la situación lo requiere.

Dra. Inés Ortiz Alemán. JD SVPP TRUJILLO