

Mi hijo se chupa el dedo, ¿tengo que preocuparme?

¿Por qué lo hace?

El deseo de chupar es un comportamiento normal de los bebés. Es sano porque les relaja, les produce placer y les da seguridad.

¿Podría haber hecho algo para evitar que empezara a hacerlo?

No. Es un [reflejo](#) que probablemente ya estaba presente en tu hijo cuando aún se encontraba en el útero materno. En la [ecografía](#) de las embarazadas, se ve que el feto succiona el dedo pulgar ya desde el quinto mes del embarazo, como un acto reflejo.

¿Hasta qué edad es normal que lo haga?

No hay una fecha “mágica” en la que podamos decir que vaya a dejar de hacerlo. Lo habitual es que al crecer vaya desapareciendo.

¿Cuándo se considera adecuado evitarlo?

No hay acuerdo unánime entre todos los profesionales y las recomendaciones van cambiando con el tiempo; lo más aceptado actualmente es que es conveniente que deje el hábito sobre los 18 meses, como máximo al cumplir dos años.

¿Qué problemas puede tener si no deja de hacerlo?

- [Mal alineamiento de los dientes](#), y/o de la forma en que los dientes superiores e inferiores encajan entre sí.
- Problemas de [pronunciación](#).
- Alteraciones en los propios dedos.

¿Si cesa el hábito, las alteraciones producidas pueden ser reversibles?

Las alteraciones producidas irán cambiando y agravándose a medida que pase el tiempo. Inicialmente serán alteraciones reversibles, la primera que aparece y la más frecuente es la llamada [mordida abierta anterior](#), seguida de la mordida cruzada posterior.

Si el hábito persiste, puede aparecer la protrusión dental de incisivos superiores y retrusión de los incisivos inferiores. A más largo plazo aparecen deformidades esqueléticas más graves, ya permanentes e irreversibles.

¿Es preferible que tenga chupete a que se chupe el dedo?

Los efectos de chuparse el dedo o de tener [chupete](#) sobre la dentición y formación de la boca son similares. La succión del dedo se considera más perjudicial ya que es una costumbre más difícil de abandonar. [El chupete, se puede retirar](#) sin más, pero el dedo no lo podemos hacer "desaparecer". Además tiene más riesgo de [infecciones](#) al estar el dedo en contacto permanente con [gérmenes](#). Por ello se intenta que los bebés que se chupan el dedo constantemente cambien al chupete.

¿Cómo puedo conseguir que cambie el dedo por el chupete?

Si ves que se chupa el dedo intensamente y de forma muy frecuente, intenta introducirle el chupete. Ten mucha paciencia, al principio lo rechazará.

¿Qué puedo hacer para que deje de hacerlo?

Conseguir que deje de hacerlo va a requerir tiempo, paciencia y mucha seguridad y firmeza por parte del padre o de la madre. El desarrollo emocional del bebé o niño pequeño es muy importante, por lo que debemos proporcionarle muchos [mimos, caricias y atenciones](#) durante esta fase.

Para eliminar este hábito en primer lugar debemos identificar cuándo lo hace. Lo más habitual es que lo haga:

- Para conciliar [el sueño](#).
- Para calmarse en momentos de "nervios".
- Cuando esté aburrido.

Una vez identificado el motivo, debemos distraer al niño con otra actividad antes de que se meta el dedo en la boca (darle [un peluche](#) o contarle [un cuento antes de dormir](#), [abrazos o caricias](#) que le tranquilicen, usar [juegos](#) que le distraigan cuando esté aburrido). Para conseguir que desaparezca el hábito, hay que lograr que esa nueva sensación que le ofrecemos, sea mas placentera que el propio dedo.

Algunos remedios caseros nos pueden ayudar:

- Poner una tirita o un trozo de esparadrapo en el dedo. O cubrirlo con parte de un guante o manopla
- Mojar el dedo en vinagre, zumo de limón. O con productos de venta en farmacia con sabor amargo (se recomienda no administrar en menores de 30 meses).
- Proponer al niño actividades que sean incompatibles con chuparse el dedo, tales como [dibujar](#) o realizar [juegos de manos](#).

¿Qué no debemos hacer?

Nunca debemos culparle, castigarle o ridiculizarle. Es mucho más útil [el refuerzo positivo](#): premiarle cuando no lo esté haciendo (unas caricias o unas bonitas palabras pueden bastar).

¿Acudir al odontopediatra nos puede ayudar?

En caso de que los anteriores trucos hayan fracasado, y se trate de niños ya mayorcitos en riesgo de desarrollar maloclusiones serias, el odontopediatra te puede ayudar con la colocación de un aparato en el paladar.



**Mi hijo se chupa el dedo,
¿tengo que preocuparme?**

Ana Cubero Santos. Pediatra.
M^a. Ángeles Ferrer García. Higienista dental.



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 18-02-2019

Autor/es:

- [Ana Cubero Santos](#). Pediatra. Centro de Salud "El Progreso". Badajoz
- [Angeles Ferrer Garcia](#). Higienista dental. Área Salud de Badajoz. Badajoz.

