



# Succión del pulgar, del dedo o del chupón (chupete)

Todos los recién nacidos sanos comienzan y preservan sus vidas con la necesidad de succionar. Se ha observado a embriones succionarse el pulgar mientras estaban en el útero. La succión es uno de los reflejos inherentes de los bebés que constituye una habilidad esencial para sobrevivir—si no tuvieran ese reflejo, los bebés no buscarían el alimento.

En el caso de muchos bebés, el instinto de succión no se satisface sólo con la alimentación. La succión no nutritiva, o la succión de pulgares, dedos, chupones (chupetes) u otros objetos, es un comportamiento normal y saludable que proporciona a los niños pequeños una sensación de seguridad, calma, placer y relajación durante los primeros años de vida. Esta costumbre les ayuda a enfrentarse a diferentes situaciones y emociones. En un momento dado, prácticamente todos los niños pequeños se meten en la boca los dedos, el puño, el chupón, el pulgar u otros objetos para succionar. A medida que crecen y se desarrollan, la mayoría deja de meterse cosas en la boca.

## Succión del pulgar y de los dedos

La succión del pulgar o de los dedos es un comportamiento normal y natural en los bebés. La mayoría de los niños pequeños se succiona el pulgar o los dedos en algún momento; lo cual es un comportamiento apropiado y útil que les reconforta y entretiene. Normalmente los niños necesitan succionarse el pulgar o los dedos cuando están cansados, estresados, molestos o aburridos. Y no es anormal que el niño que se succione el pulgar o los dedos tenga otros comportamientos que le reconfortan como tirar de un mechón de su pelo, tocarse la oreja o sujetar su mantita o juguete favorito. Incluso aunque este comportamiento persista pasada la infancia, la succión del pulgar o de los dedos es normalmente algo que no debe preocuparnos. La mayoría de los niños deja esas costumbres por sí solos alrededor de los 2 años de edad. Si los niños no paran por sí solos, se deberían desalentar esos hábitos después de los 4 años de edad.

## Chupones (chupetes)

Algunos niños prefieren succionar el chupón (chupete) en lugar del pulgar o de los dedos. El uso del chupón (chupete) provoca fuertes reacciones por parte de los padres y de las personas a cargo del cuidado del niño. Algunos se oponen por la apariencia que tiene; otros piensan que se está “apaciguando” al niño con un objeto; y otros opinan que el uso del chupón (chupete) puede hacerle daño al niño. Sin embargo, los chupones (chupetes) no causan problemas médicos o psicológicos; e igual que la succión del pulgar o de los dedos, el uso del chupón (chupete) durante los primeros años del desarrollo normalmente no afecta la posición de los dientes o de la mandíbula. Si el niño no tiene suficiente con la succión proporcionada por el pecho materno o por los biberones, el chupón (chupete) satisfará esa necesidad.

## Consejos para el uso seguro de chupones (chupetes)

- No se deben usar los chupones como sustitutos de comidas o para retrasar las comidas; se deben ofrecer únicamente después o entre comidas. Puede ser tentador ofrecer el chupón (chupete) al bebé cuando a usted le resulta conveniente. Sin embargo, es mejor dejar que el niño decida si quiere usarlo y cuándo.
- Los chupones (chupetes) deben estar hechos de una sola pieza y de un material fuerte, que no sea tóxico, y que se pueda esterilizar. Deben tener una tetina suave con agujeros de ventilación y una pieza exterior más ancha que la boca del niño.
- Nunca ate un chupón (chupete) a la cuna o cuelgue los chupones (chupetes) del cuello o manos del niño; es muy peligroso porque el niño se podría estrangular.
- Nunca meta el chupón (chupete) en miel u otra sustancia dulce antes de dárselo al niño.
- Nunca se meta el chupón (chupete) en la boca para limpiarlo antes de dárselo al niño. Esto transmite gérmenes que pueden ocasionar caries.

- No permita que los niños compartan los chupones (chupetes).
- Examine el chupón (chupete) con frecuencia, especialmente la tetina, para asegurarse de que no está quebradiza y determinar si el caucho ha cambiado de color o está roto. Téilo si la tetina está pegajosa, hinchada o con grietas.
- Nunca sustituya un chupón (chupete) con una tetina de biberón.
- Con frecuencia, los chupones (chupetes) se caen al suelo y las manos de los niños por lo general, están sucias; por lo que es necesario lavar a menudo los chupones (chupetes) y las manos de los niños con jabón suave y enjuagarlos con agua para reducir la exposición a gérmenes.

## La succión del pulgar o de los dedos versus la succión del chupón (chupete)

Existen puntos de vista contradictorios al respecto. Algunas personas opinan que el chupón (chupete) podría causar más problemas dentales, que es menos higiénico y que podría dificultar la alimentación con el pecho materno. Otras personas opinan que es más fácil dejar de succionar el chupón (chupete) que dejar de succionar el pulgar o los dedos, ya que el chupón (chupete) se puede quitar. Existen estudios que demuestran que los niños que se succionan los pulgares o los dedos normalmente tienen más dificultad para quitarse la costumbre que los niños que prefieren los chupones (chupetes).

### ¿Debería preocuparle?

La principal preocupación debería ser evitar los problemas dentales que podrían producirse si el niño continuara succionando el pulgar, los dedos o el chupón (chupete) cuando le empiecen a salir los dientes permanentes; alrededor de los 5 años de edad. Una vez que salen los dientes permanentes, la succión del pulgar, de los dedos o del chupón (chupete) podría dificultar el crecimiento normal de la boca y la alineación de los dientes. Según la Academia Dental Pediátrica Americana, la succión excesiva de pulgares, dedos y chupones (chupetes) tiende a poner presión en las piezas dentales frontales y a sacarlas de su alineación, y como resultado, los dientes sobresalen. Esta presión es probable que produzca cambios en el paladar y una mordida abierta con huecos verticales u horizontales entre los dientes frontales superiores e inferiores. En algunos casos estos problemas se solucionan por sí solos, sobre todo si la costumbre desaparece antes de que salgan los dientes permanentes.

Los expertos están de acuerdo en que una succión prolongada de pulgares, dedos o chupones (chupetes) durante y después de la salida de los dientes permanen-

tes puede entorpecer el crecimiento y desarrollo adecuado de los dientes y de las encías. La succión del pulgar o de los dedos o el uso del chupón después de los 6 ó 7 años de edad puede afectar la forma de la boca y de los dientes del niño; y como resultado, el niño necesitará tratamiento de ortodoncia más adelante. Si nota cambios en el paladar de la boca del niño o en la alineación de los dientes, sugiera a la familia que consulte con su pediatra o con un dentista pediátrico.

## Cómo ayudar al niño a quitarse la costumbre

En general, la succión no nutritiva de los niños desaparece mucho antes de causar problemas. Sin embargo, algunos niños necesitan ayuda para quitarse la costumbre antes de que desaparezca. Intentar quitar la costumbre al niño podría ser perjudicial si el niño no tuviera el apoyo y la dirección que necesita. Evite usar palabras duras, criticar, burlarse, menospreciar, sacarle el dedo o el chupón (chupete) de la boca, o castigar al niño como métodos para quitarle la costumbre. Estos métodos podrían disgustar al niño, aumentar su ansiedad y estrés, y empeorar la costumbre.

- Los padres y los proveedores de cuidados pueden ayudar a los niños ofreciéndoles mucho apoyo emocional de diferentes maneras. Empiece a quitarle la costumbre al niño poco a poco. Explíquele que necesita quitarse la costumbre para que le salgan los dientes derechos.
- A menudo, los niños se succionan el pulgar cuando se sienten inseguros o cuando necesitan ser reconfortados. Concéntrese en corregir la causa de esa ansiedad y reconforte al niño.
- Busque un lugar especial para guardar el chupón que esté fuera de la vista, para que el niño tenga que pedirlo.
- Alabe los esfuerzos del niño y prémiele cuando no se succione el pulgar o no use el chupón (chupete). Ofrézcale palabras de ánimo, hágale una caricia o déle un abrazo en esos momentos en los que no se succione el pulgar o los dedos, o no use el chupón (chupete). Hágale saber que usted se da cuenta del esfuerzo que el niño está haciendo para quitarse la costumbre y que usted lo aprecia mucho.
- Los cuadros de estrellas, los premios diarios y los recordatorios discretos durante el transcurso del día son también muy útiles.

### Fuente de consulta

*American Academy of Pediatric Dentistry Fast Facts* (2014) at <https://www.aapd.org/assets/1/7/fastfacts.pdf>.