

SUCCIÓN NO NUTRITIVA

El recién nacido tiene el reflejo de succión, que le permite alimentarse, pero además le calma y le reconforta. La succión de los dedos, el chupete u otros objetos no nutritivos constituye una actividad normal en el desarrollo del niño. Se inicia ya en el útero y persiste hasta el año de edad, siendo más habitual durante los primeros meses de vida.

El uso del chupete para calmar el deseo de succionar del bebé es una práctica muy habitual en nuestra sociedad, y un recurso de gran ayuda en niños con cólicos y muy irritables. No obstante, no debe recurrirse al chupete cada vez que el niño llora.

El llanto es una de las principales maneras que tiene el bebé para comunicarse, y puede indicar diferentes tipos de necesidades. Debemos tratar de identificarlas, además de probar con otros métodos para reconfortarle, como hablarle, mecerle o jugar con él.

Además de reducir la incidencia de muerte súbita y calmar la ansiedad y el dolor de los niños, los datos muestran que, si se deja de usar a los tres años, los perjuicios sobre la dentición son reversibles. Son muchas las ideas erróneas que siguen rodeando al uso del chupete. Poco a poco casi todas han ido perdiendo fuerza; no así la creencia de que deforma la dentadura de los pequeños.

El deseo de chupar está relacionado con la necesidad esencial de sobrevivir. Muchos bebés siguen chupando después de haber terminado la toma, lo cual no se debe interpretar como una falta de alimentación. Sin embargo, ese deseo de chupar no desaparece en los primeros meses de edad y es frecuente encontrar a niños con 3-4 años que succionan con intensidad sus chupetes o sus dedos pulgares.

Hace años, parecía que este artilugio que tanto gusta a los bebés se había convertido en el culpable de que los pequeños no quisieran tomar el pecho materno, de que cogieran una infección de oído detrás de otra, de que fueran tontorrones y malhumorados cuando no lo tenían en su boca y de que sus

sonrisas fueran un auténtico desastre y “carne de ortodoncista” por lo que evitar el chupete se convirtió en una especie de máxima pediátrica. Con el tiempo, la evidencia científica ha matizado la mayoría de estas creencias hasta hacer de dicho instrumento algo muy útil; tanto para los niños como para sus padres.

Todas estas creencias han ido desterrándose o, al menos, matizándose gracias a la realización de trabajos científicos al respecto que afirman que el chupete no es tan fiero como lo pintan para la dentadura de los más pequeños de la casa.

El chupete reduce la incidencia de la muerte súbita del lactante, es un analgésico muy eficaz en procesos dolorosos y, por añadidura, los efectos perjudiciales que ejerce sobre la correcta alineación de los dientes son pasajeros. Eso sí, para que las piezas dentales vuelvan a su lugar el chupete debe **desaparecer entorno a los dos años**.

Cuando un niño se introduce la tetina de un chupete en la boca y lleva a cabo lo que los expertos denomina succión no nutritiva, cuyo propósito no es ingerir alimento alguno, los dientes centrales inferiores se desvían paulatinamente hacia dentro, mientras que los que se encuentran en el mismo plano, pero en el maxilar superior, tienden a separarse y a sobresalir hacia fuera (dientes de conejo). Con el tiempo, los caninos (colmillos) chocan entre sí y ambas filas de dientes no se cierran correctamente (mordida abierta). Además, la acción de succionar pone en funcionamiento una serie de músculos de la cara que, junto con la posición de la lengua, hacen que finalmente las líneas superiores e inferiores pierdan su paralelismo (mordida cruzada).

Se estima que, para que las malformaciones sean apreciables, es necesario ejercer una presión, más o menos constante, durante **seis horas diarias**, aproximadamente. El factor tiempo, junto al de la energía que el pequeño aplique en la succión, marcará la diferencia en este aspecto.

El uso continuado del chupete descoloca los dientes pero esta situación es **reversible** apenas unos meses después de interrumpir el uso del

dispositivo. El motivo esencial es que no llegan a producirse malformaciones de la articulación temporomandibular ni deformaciones óseas significativas que modifiquen la arcada dental definitiva.

Por estos motivos, y a pesar de que los expertos creen que es conveniente ir quitando el chupete en torno a los dos o tres años, lo cierto es que también especifican que no se trata de una regla fija, ya que hay otros condicionantes que pueden hacer que estos plazos sean flexibles, como el grado de madurez del pequeño o determinadas circunstancias médicas o psicosociales.

No hay ningún dato definitivo ni a favor ni en contra de su uso. Sí parece razonable recomendar lo siguiente:

- Intentar no utilizar el chupete en los primeros días de vida. Aunque la tentación sea grande, probablemente sea mejor resistirla, dado que favorecerá la instauración de una lactancia materna eficaz.
- Evitar usar el chupete como método para poder retrasar una comida.
- Parece mejor que su hijo utilice un chupete para saciar sus ganas de chupar, en lugar de uno de los dedos de su mano (generalmente el pulgar).
- Si su hijo utiliza chupete, no tenga uno solo, dado que es fácil que se pierda, lo cual, en algunos casos, supondrá llantos, pataletas, etc.
- Muchos niños utilizan el chupete para tranquilizarse, sobre todo en la época del destete o en ausencia de los padres. En niños mayores no los reprenda por su uso, ya que ello dificultará su retirada definitiva.

Desventajas del chupete

Frente a los beneficios del chupete, hay una serie de riesgos que hacen que debamos ser prudentes con su uso. Los detallamos a continuación:

Interferencia con la lactancia materna.

El patrón de succión del chupete es diferente al de la succión del pezón, de modo que el uso del chupete puede dificultar la adquisición de la técnica para la lactancia materna.

El niño que satisface parte de sus necesidades de succión con métodos no nutritivos estimula durante menos tiempo el pezón materno, y con esto, disminuye la producción de leche, y el niño está más hambriento e irritable, lo que obliga a los padres a introducir la lactancia artificial. Por este motivo, se recomienda no iniciar el uso del chupete antes de los 15 días de vida, o hasta que la lactancia materna esté bien establecida.

Maloclusiones dentarias.

Los hábitos de succión no nutritiva se han relacionado con deformidades de la boca. Estos problemas muchas veces se resuelven solos al suspender el uso del chupete. Sin embargo, su empleo después de los 3 años de edad puede ocasionar deformidades más permanentes que requieran de la intervención de un odontopediatra.

El uso prolongado del chupete también se ha relacionado con la aparición de caries dentales, debido a la permanencia en el chupete de restos de alimento.

Otitis media aguda.

El chupete puede favorecer el paso de bacterias de la nariz y la garganta al oído medio a través de las llamadas trompas de Eustaquio, aumentando el riesgo de otitis. Esto ocasiona que muchos pediatras recomienden restringir el uso del chupete a los primeros 10 meses de vida, cuando la necesidad de succión es mayor y la otitis media aguda es más infrecuente.

Accidentes.

En caso de caída accidental, el borde del escudo de plástico rígido del chupete puede ocasionar heridas al chocar con la cara del niño.

Por otro lado, el uso de collares para colgarlo del cuello es muy peligroso, pudiendo provocar estrangulación.

Por último, la aspiración de una parte del chupete, con la consiguiente obstrucción de las vías respiratorias, es otro posible accidente relacionado con este hábito. El riesgo es mayor cuando se usan chupetes de varias

piezas, como los fabricados en casa con una tetina unida al tapón de plástico de un biberón.

Recomendaciones.

Como se ve, el uso del chupete tiene importantes ventajas, pero también inconvenientes. Debemos tender a su uso racional. Estos son nuestros consejos:

- No debéis iniciar su uso antes de los 15 días de vida, hasta que la lactancia materna esté bien establecida, para así no interferir con ella.
- A la hora de dejar el chupete, hay que ayudar al niño a que lo haga de modo voluntario, sin métodos drásticos ni traumas. No es bueno que este fenómeno coincida con otros acontecimientos importantes, como el inicio de la guardería o el nacimiento de un hermanito.
- Sólo deben emplearse aquellos chupetes que cumplan con las normas de seguridad. Estos son de una sola pieza, tienen una base lo suficientemente grande para impedir que todo el chupete pueda entrar en la boca del niño y llevan una anilla para poder tirar de él y sacarlo.
- La tetina del biberón no debe usarse como chupete.
- No debemos colgar el chupete del cuello, la muñeca, o la cuna del bebé, para evitar accidentes. Fijarlo a la ropa con un imperdible también es peligroso.
- Conviene renovar el chupete cuando se va desgastando por el uso. Durante los primeros meses es recomendable esterilizar o hervir el chupete una vez al día.

Para que el chupete sea seguro debe cumplir con las normas fijadas por AENOR (Asociación Española de Normalización y Certificación): debe estar hecho de material plástico, tener bordes redondeados, poseer una anilla o tirador que permita extraerlo de la boca y la tetina no puede ser superior a 3,3 cm. Por último, la base del chupete debe ser lo suficientemente grande

para evitar que el niño pueda introducirse todo el chupete en la boca, con el consiguiente riesgo de asfixia.

No ponga el chupete al niño sujeto con una cuerda o collar alrededor del cuello por el riesgo de asfixia que existe.

En cuanto a los cuidados, es aconsejable cambiarlo con cierta frecuencia, sobre todo cuando el niño ya tiene dientes, para evitar que el niño se atragante con los pequeños fragmentos que pueda arrancar al mordisquearlo.

Lo que realmente preocupa a los odontopediatras en relación a la influencia de las tetinas en la dentición, además de que la succión no nutritiva se prolongue hasta la erupción de las piezas permanentes, es la llamada **caries del biberón o de la primera infancia**.

Se denomina así porque, aunque también puede aparecer por un uso indebido del chupete (untarlo con excesiva frecuencia en algún líquido dulce y dárselo al bebé) es más frecuente que esta patología se presente asociada a la mala costumbre de ofrecer un biberón lleno de zumo, leche o bebidas azucaradas para que el crío vaya bebiendo a demanda o permitir que el niño se duerma chupando la tetina del biberón.

Estos hábitos están **absolutamente desaconsejados**, a no ser que lo que contenga la botella sea, simplemente agua. El alto contenido en carbohidratos de estos productos puede causar daños en los dientes definitivos. De esta forma, en la boca de los chavales más mayores coincidirán, durante un plazo más o menos prolongado, las piezas temporales o «de leche» con las definitivas, pudiendo resultar afectadas estas últimas por las cavidades de las de leche o temporales.

La edad ideal para retirar el chupete es hacia los 3 años. Previamente habrá que ir acostumbrando al niño a usar el chupete sólo cuando se vaya a la cama o en situación de mucha tensión emocional. No está claro cuál es la mejor técnica, si la retirada brusca o la paulatina; en cualquier caso sí que será aconsejable que los padres permanezcan más atentos en esos días para tranquilizar al niño y que éste no reclame su chupete.

No está demostrado que el uso del chupete hasta los 3 años se relacione con alteraciones en los dientes. Sin embargo, el uso en niños mayores sí está relacionado con la aparición de mordida abierta, o sea, que al cerrar la boca queda una separación entre los dientes superiores y los inferiores, que debería ser valorada por un odontopediatra.

Trucos para retirar el chupete

1. Sea la interrupción brusca o paulatina, no se debe recurrir a castigos.
2. La estrategia de untar la tetina con sustancias de sabor desagradable (vinagre, pimienta, limón...) suele dar buen resultado.
3. Puede inventar una historia en la que algún personaje de ficción se lleve el 'tete' a cambio de un regalo.
4. A veces, el chupete puede olvidarse en el lugar de vacaciones o perderse en la calle.
5. Cortar la tetina o pincharla para que la sensación de chuparla no sea placentera disuade a muchos pequeños.
6. A los más mayores les puede convencer su pediatra, explicándoles por qué deben dejarlo.
7. La decisión ha de ser firme. Una vez que el niño abandona el chupete se acordará de él y volverá a pedirlo, pero hay que dejar que pase el 'síndrome de abstinencia'.

Chuparse el dedo conlleva peores consecuencias que con el chupete

Por mucho que exista la percepción de que chuparse el dedo es un acto natural y, por lo tanto saludable, lo cierto es que los especialistas coinciden en que es **bastante más peligroso** llevarse el pulgar a la boca.

Por un lado, las tetinas y chupetes son más fácilmente esterilizables que las manos de los niños; en contacto permanente con agentes contaminantes. Por otro, la superficie de los dedos es más dura que las tetinas convencionales, fabricadas en silicona, lo que eleva el riesgo de lesionar la mucosa bucal

(arañazos, infecciones...) o el propio dedo (callosidades, úlceras, maceración de la piel, heridas locales...).

Además, en lo referente a la dentición, si bien el chupete está asociado, fundamentalmente, al desarrollo de la mordida cruzada posterior; un problema que, en muchas ocasiones puede ser reversible al dejar de usarlo, el hecho de chuparse el dedo acarrea muchos otros problemas en la alineación dental. Aparte de favorecer la mordida abierta, la presión que ejerce el pequeño al succionar el propio dedo, repercute en una **elevación excesiva de la bóveda del paladar**, al tiempo que se va **estrechando paulatinamente la arcada maxilar**. Esta deformación, que los especialistas denominan paladar gótico dificulta no sólo las funciones de masticación y deglución de los alimentos, sino que, además, puede repercutir negativamente en el desarrollo del habla y la pronunciación del pequeño.

De hecho, estas alteraciones no revierten espontáneamente y suelen requerir la intervención del **odontopediatra** más pronto o más tarde. Por otro lado, los expertos señalan que, al fin y al cabo, este hábito es mucho más difícil de controlar, y erradicar llegado el momento oportuno, que tirar el chupete a la basura.