

Chupetes para adultos: moda, consuelo emocional o signo de una sociedad desbordada por la ansiedad

28/09/2025



Ver a un niño con chupete es algo habitual –aunque ya discutido por médicos y odontólogos dependiendo sus edades–, pero ver a un adulto con uno es, cuanto menos, desconcertante. Y si ambos coinciden en el mismo momento, compartiendo el mismo gesto, la imagen resulta tan llamativa como absurda. **El chupete como objeto infantil reconfortante ahora reaparece en la adultez** y es tendencia en muchos países.

Desde plataformas asiáticas como Douyin y RedNote, hasta en Estados Unidos y Europa, miles de usuarios **exhiben chupetes de gran tamaño**, con diseños brillantes, colores pasteles y estilos personalizados como calmantes y compañeros de actividades rutinarias. No se trata de una simple ocurrencia estética: muchos aseguran que estos llamados “*adult*

pacifiers” los ayudan a relajarse, dormir mejor, concentrarse o incluso dejar de fumar.

Un refugio temporal contra la ansiedad y el uso oral para aliviar tensiones

Sin embargo, no todos ven con buenos ojos esta moda. Expertos en salud mental advierten que, aunque puede servir como un recurso momentáneo para manejar la ansiedad, **el chupete adulto no debe sustituir otras estrategias más saludables y efectivas a largo plazo**, insistiendo, a su vez, en que es una moda pasajera.

La psicóloga Florencia Alfie (M.N 47.873), especializada en adolescentes y familias, explica que este fenómeno puede interpretarse como una forma de “regresión oral”: un retorno a comportamientos infantiles que buscan consuelo en tiempos de estrés. “Succionar libera endorfinas, hormonas que generan bienestar y alivian la tensión”, señala, y suma: “Pero si el uso se vuelve recurrente y exclusivo, **puede esconder problemas emocionales** más profundos que requieren atención profesional”.

Por su parte, el licenciado Miguel Espeche (M.N 10.199) destaca que usar la boca como canal para descargar ansiedad no es nuevo: “**Desde el cigarrillo hasta los chicles, la acción oral es habitual para aliviar tensiones.** El chupete para adultos es una versión más reciente de esta dinámica, pero con una carga simbólica infantil que puede resultar chocante para la sociedad.”

Además de los beneficios inmediatos, algunos usuarios aseguran que **el chupete les ayuda a mejorar la concentración**, controlar impulsos compulsivos o incluso reducir el ronquido nocturno. No obstante, el uso frecuente o compulsivo del chupete puede generar también juicios sociales, incomodidad e incluso

aislamiento, **lo que podría afectar negativamente la salud emocional**. Por eso, los expertos subrayan la importancia de buscar ayuda profesional si la ansiedad se vuelve persistente o difícil de manejar.

La importancia de acompañar el uso con estrategias saludables

Aunque el chupete para adultos puede ofrecer un alivio momentáneo frente a situaciones de estrés o ansiedad, tanto Alfie como Espeche coinciden en que su empleo **no debe convertirse en la única herramienta para manejar estas emociones**. Para ellos, es esencial que si se sigue esta práctica, hay que complementarla con métodos que favorezcan un bienestar emocional duradero y efectivo.



El cortisol, la hormona del estrés, si se libera con frecuencia puede traer problemas de salud. (Foto: Freepik).

“El chupete puede ser un recurso momentáneo para calmar la ansiedad, **pero no debe reemplazar otras herramientas que**

promuevan el bienestar emocional a largo plazo. La terapia, la meditación y la actividad física son fundamentales para un manejo saludable del estrés”, dice Alfie a TN.

Asimismo, Miguel Espeche advierte que la **carga simbólica del chupete en la adultez puede provocar miradas ajenas, desconcierto o incluso rechazo social:** “Tener un chupete mientras vamos por la calle puede llevar a que lo miren raro”, explica, y agrega que esto “va a distraer enormemente del eje de la cuestión, que es la regulación emocional”.

Viralización, validación y consumo: el rol de las redes sociales

Pese a los intentos de pensar en este producto como manejo de la ansiedad, no se puede obviar que en los últimos meses, la viralización de este objeto aumentó en varias regiones, llegando a nuevas fronteras. El tono puede variar, pero el mensaje se repite: “Esto me hace bien”.

Para la psicóloga, este fenómeno revela más de lo que parece: “Las redes se convirtieron en una gran vidriera emocional. Muchas personas se sienten identificadas al ver que otros atraviesan lo mismo, y encuentran una especie de validación en **prácticas que antes les hubieran dado vergüenza**”. Esa exposición puede generar un efecto de contagio emocional: si algo sirve para otro, tal vez también funcione para mí.



Meditar, hacer ejercicio o ir a terapia también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. (Foto ilustrativa: Adobe Stock.)

Además, señala que atravesamos una época que empuja a buscar soluciones inmediatas: “Estos objetos apelan al deseo de calmarse ya, de encontrar alivio sin esperar. Y eso puede resultar tentador, sobre todo si lo vemos presentado como algo ‘cool’ o eficaz por influencers o figuras con llegada”. Para las marcas, esta sensibilidad colectiva se transforma en oportunidad de consumo: **los chupetes para adultos se venden en plataformas** como Shein, Temu o incluso Mercado Libre, a precios que van desde los \$15.000 hasta más de \$60.000.

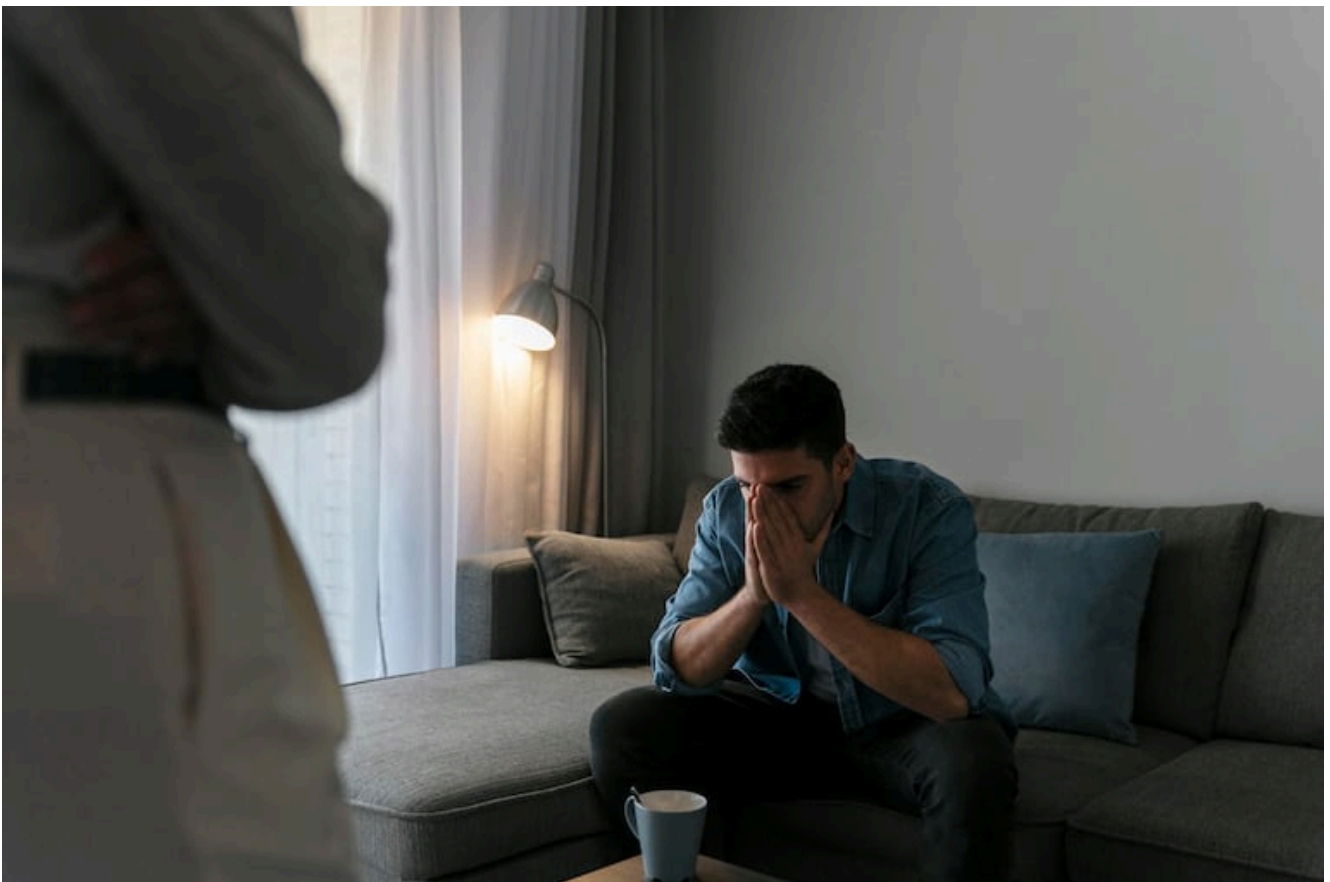
Consideraciones dentales: un riesgo poco visible

Más allá de las implicancias emocionales, el uso prolongado del chupete en adultos puede generar problemas dentales significativos. Aunque esta práctica sea vista como un recurso para calmar la ansiedad, **los especialistas en odontología advierten que mantener un objeto constante en la boca puede afectar la mordida**, provocar malformaciones en el paladar o

incluso dañar la salud periodontal.

Estas consecuencias, comunes en niños que usan chupete más allá del tiempo recomendado, podrían agravarse en adultos debido a la estructura dental ya desarrollada y consolidada. Por eso, es importante tener en cuenta que, pese a su aparente beneficio psicológico, **este hábito puede traer efectos negativos que afectan la salud bucal a mediano y largo plazo.**

¿Qué nos revela esta tendencia?



Alivia el estrés, estimula la concentración y mejora el sueño, pero ¿y el prejuicio social? (Foto: Freepik).

El auge de los chupetes para adultos no es solo una curiosidad pasajera, sino un reflejo de la **creciente ansiedad que caracteriza nuestra época** y la búsqueda de alivio en objetos simbólicos. Lejos de tratarse únicamente de una moda, **este fenómeno pone en evidencia las complejidades emocionales y sociales que atraviesan muchas personas**, y nos invita a reflexionar sobre cómo enfrentamos el estrés y el malestar

emocional en la adultez.

Para Alfie, el fenómeno no es superficial. “En terapia, buscamos herramientas que empoderen a la persona para que pueda **gestionar la ansiedad de forma autónoma y saludable a largo plazo**», describe. Técnicas como la respiración consciente, el mindfulness o la terapia cognitivo-conductual son pilares fundamentales que, a diferencia del chupete, trabajan sobre las causas profundas del malestar.

En el caso del licenciado Miguel Espeche, aporta una mirada más escéptica sobre el fenómeno y afirma: “**No parece una vuelta a la infancia en términos profundos**. Es más bien una forma más de expulsar la tensión –como fumar o masticar–, pero con una carga simbólica”.

Ambos coinciden en la importancia de acompañar el uso de estos objetos con prácticas terapéuticas y hábitos saludables, para no caer en una dependencia que oculte problemas más profundos. En definitiva, esta tendencia es una ventana a los desafíos actuales en la gestión emocional y a la urgencia de buscar soluciones integrales para cuidar nuestra salud mental.

Fuente: TN