

¿Por qué algunas personas adultas comen sus mocos?

12/05/2025



En una sociedad donde ciertos hábitos de la infancia se desvanecen con la adultez, la pregunta sobre por qué algunas personas mayores continúan comiendo sus mocos puede generar desde curiosidad hasta repulsión. Aunque no es un tema de conversación común, esta conducta, conocida médicamente como mucofagia, tiene diversas explicaciones que van desde lo fisiológico hasta lo psicológico.

Si bien la mayoría asocia la ingesta de mocos con la niñez, estudios sugieren que un porcentaje significativo de adultos también lo hace, a menudo de manera discreta. Las razones detrás de este comportamiento son variadas y no siempre están

ligadas a problemas de salud graves.

Posibles Explicaciones:

- **Hábito:** Para algunos, comer mocos puede ser simplemente un hábito arraigado desde la infancia que persiste en la edad adulta de forma inconsciente.
- **Sensación o Textura:** Algunas personas describen una sensación de satisfacción al remover y luego ingerir la mucosidad seca, encontrando incluso la textura no desagradable.
- **Alivio de la Ansiedad o Estrés:** En ciertos casos, la manipulación y posterior ingesta de mocos podría actuar como un mecanismo de afrontamiento para la ansiedad o el estrés, similar a morderse las uñas.
- **Curiosidad o Falta de Aversión:** Algunas personas simplemente no experimentan la misma aversión que la mayoría hacia esta práctica, ya sea por curiosidad o por una menor sensibilidad al asco.
- **Teoría de la Inmunidad (sin evidencia científica sólida):** Existe una hipótesis no comprobada que sugiere que la ingesta de mocos podría reintroducir gérmenes al cuerpo, fortaleciendo el sistema inmunológico. Sin embargo, la evidencia científica actual no respalda esta teoría, y más bien apunta a posibles riesgos de infección debido a la presencia de bacterias y virus atrapados en la mucosidad nasal.
- **Trastornos de Conducta:** En raras ocasiones, la mucofagia puede ser un síntoma de trastornos de conducta repetitiva centrados en el cuerpo (TCRCB) o asociarse con condiciones como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). En estos casos, la conducta suele ser compulsiva y puede causar daño físico.

Riesgos Potenciales para la Salud:

Aunque la investigación sobre los riesgos específicos de comer

mocos en adultos es limitada, existen algunas preocupaciones potenciales:

- **Mayor riesgo de infecciones:** La nariz actúa como un filtro, atrapando bacterias y virus. La ingesta de estos patógenos podría aumentar la exposición del cuerpo a gérmenes.
- **Diseminación de bacterias:** La manipulación de la nariz con los dedos y el posterior contacto con otras superficies puede facilitar la propagación de bacterias como el *Staphylococcus aureus*.
- **Lesiones nasales:** El acto compulsivo puede dañar la mucosa nasal, provocando sangrado, irritación e incluso lesióne