

¿Qué les duele a los adolescentes?

Los cambios que experimentan al transformarse de niños en adultos pueden ser desafiantes y hacerlos más vulnerables a enfermedades.

Los padres de hijos adolescentes se quejan de que comen y duermen demasiado, tienen cambios repentinos de humor. No piensan bien antes de actuar, toman demasiado en cuenta las opiniones de sus amigos. Tampoco es raro que se involucren en conductas sexuales de riesgo y prueben drogas ilegales. Todo esto demuestra que no es nada fácil dejar de ser niño.

El doctor Rodolfo Omar Pérez Cruz, profesor de la Facultad de Medicina de la UNAM, explica que la adolescencia es una etapa del desarrollo en la que se dan intensos y rápidos cambios físicos, psicológicos y sociales. Al experimentarlos, los adolescentes tienen dificultad para adaptarse y sufren de un descontrol tanto físico como psicosocial.

Y aunque son un grupo de edad que disfruta de buena salud, mientras atraviesan por esta etapa del desarrollo son más vulnerables a ciertas enfermedades y problemas de salud.



La hebiatría es la rama de la pediatría que se enfoca a la atención de los adolescentes y sus enfermedades.

Depresión y ansiedad

La depresión es la tercera causa de discapacidad y enfermedad entre los adolescentes. El doctor Rodolfo Omar Pérez Cruz explica que los altos índices de ansiedad y depresión se deben a que los jóvenes en esta etapa se ven impulsados a tener mayor independencia emocional de sus padres, comprender las normas sociales de la sexualidad, encontrar a qué quieren dedicarse el resto de su vida, y conocerse y aceptarse a ellos mismos, en particular sus cambios corporales. Todo esto les genera estrés y ansiedad.

Hábitos y comportamientos poco saludables

En esta etapa de la vida, el cerebro aún se encuentra en desarrollo. En los adolescentes las regiones de búsqueda de recompensa (sistema límbico) se desarrollan o activan antes que las zonas de planeación y control emocional (corteza prefrontal). Esto explica por qué son más propensos a tener reacciones impulsivas y tomar riesgos sin pensar en las consecuencias. De esta manera, se abre una ventana de vulnerabilidad para caer en comportamientos de riesgo como uso de tabaco, dietas poco saludables, inactividad física y uso de alcohol y otras drogas.

Problemas de la piel

Los cambios hormonales que experimentan hombres y mujeres se manifiestan a nivel cutáneo, ocasionando acné y dermatitis seborréica, así como caída de cabello androgénica de manera prematura, principalmente en varones. Ambos sexos también pueden sufrir hiperhidrosis, una sudoración excesiva a nivel de las manos o las axilas. Estos problemas producen incomodidad y preocupación en el adolescente.

Nutrición

El cuerpo de un adolescente se transforma rápidamente. Es una etapa de cambios en el tamaño y la composición de la masa corporal, se completa el crecimiento y se alcanza la talla definitiva. El especialista señaló que en el caso de los hombres se produce un incremento de la masa magra, mientras en las mujeres los adipocitos se configuran para preparar el cuerpo de la mujer para la maternidad.

Se recomienda que 15% de la dieta del adolescente sea de proteína, 30% grasas y 55% carbohidratos. Uno de los retos para cumplir estos requerimientos es que los adolescentes están en la búsqueda de independencia y cuando se encuentran fuera de casa no siguen una alimentación adecuada.

Esquizofrenia

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la mitad de las personas que presentan desórdenes mentales experimentan sus primeros síntomas en la adolescencia. El especialista señala que la esquizofrenia es la expresión más severa de todos los problemas psiquiátricos; cuando se presenta en un adolescente puede ser que la enfermedad ya existía de manera previa, pero las reacciones hormonales que se expresan en ese momento actúan como detonantes para la presencia de posibles brotes psicóticos.

El especialista recomienda fortalecer las redes sociales de apoyo, para que tanto la familia como las amistades puedan proteger al adolescente, y así lograr que esta etapa sea lo menos difícil posible y puedan sentarse buenas bases para el resto de su vida.

Texto: Naix'teli Castillo; Diseño: Luz Oliva; Imágenes: Shutterstock