

## La adolescencia: época de tormentas

La adolescencia es la etapa de la vida que, según definición de la Organización Mundial de la Salud, va de los 10 a los 19 años.

Es una etapa de grandes cambios que abarcan lo físico, sexual, psicológico y social. Coincide en su inicio con la pubertad, esta comienza de los 8 a 13 años en las niñas, y de los 11 a 14 años en el varón.

La característica fundamental de esta etapa es el rápido crecimiento corporal, con la aparición de caracteres sexuales secundarios, haciendo que se pierda la imagen corporal previa del niño.

El gran motor es el cambio hormonal, a nivel de la hipófisis aumenta la concentración de hormonas sexuales, estas actúan sobre las gónadas (ovarios y testículos), estimulando la producción de estrógenos y progesterona en la mujer y andrógenos en el hombre. Hay una tormenta hormonal que determina todos estos cambios.

En la niña el primer índice de pubertad es la aparición del botón mamario, agrandamiento del tejido glandular debajo de la aréola. Puede ser uni o bilateral al inicio, y discretamente doloroso o sensible al contacto con la ropa. Poco tiempo después, aparece el vello púbico, al principio sobre los labios mayores y luego se va extendiendo hasta formar el típico triángulo femenino.

También aumentan las secreciones vaginales y aparece un flujo claro, transparente, inodoro, que no necesita tratamiento, es una situación normal de esta etapa del desarrollo. Útero, ovarios y trompas también aumentan de tamaño, pero no se ven por ser órganos internos.

La menarca, o primera menstruación, se da aproximadamente a los dos años de iniciada la pubertad, también podemos decir dos años luego del botón mamario.

En esta etapa también se da el mayor crecimiento en talla, el estirón de la adolescencia, la niña crece de 20 a 23 centímetros en todo ese período.

La pubertad del varón es más lenta que en las niñas. Como dijimos, comienza entre los 11 y 14 años, crecen los testículos, el pene y aparece el vello pubiano; el vello corporal y facial es más tardío. El estirón no comienza en general hasta un año o dos luego del inicio de la pubertad, crecen entre 8 y 10 centímetros al año, y al final de la pubertad tendrán 24 a 27 centímetros más de talla.

La espermarca o eyaculaciones espontáneas comienzan en esta etapa, y es importante que los padres hablen de este proceso con los hijos. Con las niñas siempre se está muy atento a la menarca, se habla, se le da trascendencia, y hay que hacer lo mismo con los varones con la espermarca, hay que hablarlo y darle trascendencia.

Así como hubo una tormenta hormonal, habrá una tormenta emocional, con cambios en los sentimientos, amistades y relaciones con la familia. Los grupos de pares pasan a ser más importantes que la propia familia.

Hay que tener presente que esta etapa presenta una vulnerabilidad emocional y una impulsividad que no está acompañada por la madurez de los centros que miden las consecuencias de sus acciones, madurez que recién estará completada a los 25 años.

Este proceso de maduración que viven los adolescentes los lleva a una separación gradual de la familia como fuente única de convivencia y amor. Por esto los padres tienen que buscar una nueva forma de acercamiento, una forma que les permita hacer saber a los hijos que siguen siendo queridos y valorados, que permita a los hijos alejarse un poco, sabiendo que los padres siempre estarán allí para cuidarlos y apoyarlos en sus cambios.

Es necesario mantener un diálogo frecuente y negociar con ellos frente a las propuestas de cambio.

Es una etapa de mayores riesgos, que los deben asumir para poder crecer y lograr la lenta separación de la familia. Los padres no pueden impedir los riesgos, pero pueden estar atentos, y ayudarlos cuando sea necesario.

Enseñarlos a cuidar la salud, a prevenir a través del diálogo, razonar con ellos y fomentar la prudencia, la autoestima y el autocuidado.

Que cada adolescente en ese tránsito pueda encontrar en la familia el acompañamiento necesario para que ese proceso se dé naturalmente, y desarrollar así todas sus potencialidades.

Dra. Silvia Hernández – Dra. Ana María Piccone