



L. Rodríguez Molinero

Pediatra. Centro de salud Huerta del Rey. Valladolid. Acreditado en Medicina de la Adolescencia por la AEP.

1. Tengo un hijo de 14 años al que desde hace varios meses encuentro muy nervioso; ha cambiado mucho su carácter

Nerviosismo es un término muy genérico que alude a un estado mental de tensión o de ansiedad. Nuestro lenguaje es muy preciso, y distingue entre **ser** nervioso y **estar** nervioso. "Ser nervioso" se refiere a una forma de ser y "estar nervioso" se refiere a una situación temporal de nerviosismo, tensión o ansiedad. En este caso, parece que se trata de una situación temporal. Son muchas las causas que pueden desencadenar una situación así durante la adolescencia media (14-16 años): la presión académica, ciertas situaciones familiares como crisis de los padres, deseos de libertad, rechazo de autoridad paterna, descubrimiento de la sexualidad, enamoramientos, labilidad emocional, conflictos entre amistades...

Las consecuencias de esta situación se van a notar en el rendimiento académico y en cambios de conducta, tanto en casa como en el colegio. Incluso con los amigos, en el cuidado personal (se cuidan menos), en alteraciones del sueño, el apetito etc.

Los padres debemos ser comprensivos y flexibles para encontrar una ayuda eficaz, y no ser insistentes ni pesados pretendiendo que el adolescente nos confíe su intimidad de una manera forzada.

En la mayoría de los casos hay que comportarse con normalidad ante la situación; estar abiertos a las sugerencias que nos hagan; que los jóvenes noten nuestra compañía, cercanía e incondicionalidad.

Existen varios signos de alarma que nos deben hacer extremar la observación: Ausencias escolares repetidas, con deterioro importante del rendimiento escolar. Cambios de amigos de forma brusca y repentina sin motivo que lo justifique.

Alteraciones en el sueño, pérdida o aumento del peso. Alteraciones de la personalidad. Hacer referencia o bromas sobre el suicidio. Usar y abusar de sustancias prohibidas. Tener constancia de robos, peleas o agresiones...

Si el deterioro personal, familiar o escolar fuera importante hay que buscar la ayuda especializada de un médico. Éste tiene que estar debidamente entrenado para escuchar y atender a un adolescente. Éste busca en él a un adulto que le ayude a interpretar que lo que le sucede es que el crecer, dejar de ser niño y pasar a adquirir responsabilidades propias de los catorce años supone una crisis. La tensión y la ansiedad son parte de esa crisis, que le ayudará a madurar.

2. Mi hija tiene 15 años y ha empezado a fumar

Ésta es una queja que oímos con frecuencia, y que lleva implícita la pregunta de qué se puede hacer para evitarlo. Lo primero que debemos preguntarnos es en qué contexto surge el problema. Los adolescentes fuman si en su entorno familiar, escolar o social también se fuma.

Es un hecho constatado que junto al adelanto de la madurez biológica, se acompañan otros "adelantos" como son la edad de consumo de sustancias legales o ilegales, o el inicio de relaciones sexuales.

El comienzo de casi todos los hábitos tóxicos sociales se ha adelantado respecto a generaciones anteriores. Si nos acercamos al Observatorio Nacional de Drogas (<http://tinyurl.com/pe7v7vn>) encontramos que la media de inicio en el hábito de fumar se ha adelantado en los últimos quince años.

Lo prudente ante una situación así es no alarmarse, dado el ambiente en que en ocasiones se mueven los adolescentes y el afán de algunos de ellos por manifestar comportamientos adultos, deseosos de aparentar ser mayores.

Los padres suelen empezar a pensar en un tabaquismo precoz, con todos los miedos en relación con la salud que ello supone, y sobre todo si ha habido antecedentes familiares.

La postura más adecuada desde el punto de vista educativo y preventivo es mantener una buena relación con el hijo (o hija en este caso) de forma que no se interrumpa la comunicación y que se pueda mantener un diálogo sobre cualquier aspecto relacionado con la salud o cualquier otro tema. A partir de ahí, comentar los problemas de salud del tabaquismo. Seguro que ella los conoce, pero dichos en el contexto familiar pueden tener más influencia. El ejemplo es siempre una buena pedagogía, y si los progenitores son fumadores, hacer un plan para dejarlo. Es muy fácil que con el ejemplo se arrastre al hijo. Los métodos autoritarios o represivos está demostrado que no son eficaces, sino que suelen ser contraproducentes. Sin duda la adolescente irá descubriendo que fumar no aporta ningún beneficio a su salud ni física ni psíquica ni socialmente, y este descubrimiento le hará cambiar.