



## **F. Notario Herrero**

Pediatra. Unidad de Pediatría y Adolescencia. Clínica Ntra. Sra. del Rosario. Albacete.

### Adolescentes y sueño

El Journal of Sleep Research publica un estudio del Hospital Bradley de East Providence, Estados Unidos, según el cual algunas enfermedades agudas como procesos catarrales, gripe o gastroenteritis son más habituales en adolescentes sanos que duermen menos. Un ritmo regular de sueño y vigilia tendría un efecto protector sobre la salud. La frecuencia, la duración y el absentismo escolar fueron las variables estudiadas en estos adolescentes. Los españoles dormimos 53 minutos menos que la media europea y nuestros adolescentes, según la Unidad Valenciana del sueño no se quedan al margen de este déficit, tres de cada diez duermen menos de 6 horas diarias, dos menos de lo aconsejable. ¿El motivo? Principalmente la adicción a las nuevas tecnologías.

### Cena en familia y salud mental del adolescente

El ciberacoso se asocia, como no nos cansamos de destacar, con problemas de salud mental y de abuso de sustancias en la adolescencia, pero las cenas familiares pueden ayudar a proteger a los adolescentes de las consecuencias de este acoso y también ser beneficiosas para su salud mental, según concluye una investigación de la Universidad McGill en Montreal (Canada). Uno de cada cinco adolescentes ha sufrido acoso digital o cibernético, que como el acoso tradicional eleva el riesgo de problemas de salud mental como: ansiedad, depresión, autolesiones, ideas suicidas, agresividad, consumo de sustancias, etc..El "cyberbullying" se relaciona con todo ello y las cenas familiares parecieron moderar la relación entre el acoso y dichos problemas. Así por ejemplo, con cuatro o más cenas familiares por semana la incidencia de problemas se redujeron aproximadamente a la mitad.

## Caminar y enviar mensajes de texto, peligrosa asociación

Aunque hablar por teléfono es una distracción, enviar mensajes de texto es mucho más peligroso, ya que no se puede ver el camino que uno tiene delante. Los adolescentes que envían mensajes mientras caminan chocan con las paredes y otros obstáculos, caen por las escaleras, tropiezan con objetos o mobiliario urbano o intentan cruzar mientras pasan coches. Así reflexiona en un comunicado de prensa de la Universidad de Búfalo, en Estados Unidos, el Dr. D. Jehle, profesor de medicina de emergencias. Aunque el número general de lesiones en peatones se ha visto reducido, las lesiones en peatones, especialmente en adolescentes mayores, que usan el teléfono móvil, se ha triplicado en la última década. A pesar de estos datos, los intentos de introducir leyes restrictivas en este sentido han fracasado, sugiriendo el autor del estudio como alternativa las aplicaciones de enviar mensajes a través de voz o de cámara del teléfono.

## La uva clave en un nuevo tratamiento contra el acné

Los autores de este estudio, de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA), en Estados Unidos, han constatado que el resveratrol, un antioxidante que se obtiene de la uva, podría debilitar algunas bacterias causantes del acné al hacer que sus membranas exteriores se vuelvan más difusas, también han comprobado que al combinar resveratrol con peróxido de benzoilo (tratamiento común del acné), podría mejorar la capacidad del fármaco y convertirse en una nueva alternativa terapéutica. La Dra. Emma Taylor y su equipo pensaron inicialmente, que las acciones de estos dos compuestos serían opuestas (oxidante y antioxidante), pero no fue lo que sucedió, el efecto bactericida sobre especialmente *Propionibacterium acnes* fue prolongado a lo largo del tiempo. Fue como combinar lo mejor de dos mundos y lanzar un ataque a dos bandas contra las bacterias.

## Alcohol y adolescentes. Pueblo o ciudad

Que el alcohol está cada vez más presente en la vida de nuestros adolescentes es un hecho que se puede observar cada fin de semana cerca de cualquier zona de "marcha". También está más presente el "consumo de riesgo", en los que se han emborrachado al menos una vez en el último año y que practican el denominado "bingedinking", es decir un "atacón" de alcohol. Un interesante estudio que han llevado a cabo Nuria Obradors-Rial, Carles Arizab y Carles Muntaner, publicado en Gaceta Sanitaria (SES-PAS), ha aportado datos muy relevantes: el consumo de riesgo de alcohol es muy superior entre los adolescentes de ámbito rural, en torno a 10 puntos porcentuales, lo que invita a una reflexión desde el punto de vista social, institucional y sanitario. Parece que a nivel rural, el hecho de que los jóvenes no tengan tanto acceso a diferentes posibilidades de ocio, como si ocurre a nivel urbano, el consumo de alcohol podría convertirse en una forma de ocio más popular.

## Ellas y ellos

Hace unas semanas en el suplemento es-ESTILOS DE VIDA de LA VANGUARDIA, Mayte Rius, publicaba un artículo que bajo el título ADOLESCENTES SANOS, reflexionaba: "al llegar a los 13 años muchos chicos y chicas dejan de ir periódicamente al médico. Son jóvenes y se sienten fuertes y sanos. Pero durante la adolescencia debutan algunas enfermedades crónicas y los cambios físicos y de estilo de vida les hacen más vulnerables...". Con nuestra modesta ayuda y la de los Dres. José Casas y Nuria Curell concluía la periodista: "A la hora de analizar la salud del adolescente los médicos hacen distinciones entre LAS y LOS adolescentes basadas en su experiencia y en la estadística. Ellos tiene más problemas de sobrepeso y obesidad. Las chicas son más sedentarias y tienen más problemas de autoestima, consultan y se dejan ayudar más que los chicos. Las enfermedades relacionadas con el tiroides y los trastornos alimentarios son más habituales en ellas y la vigorexia y el consumo de tóxicos, entre ellos, (salvo el tabaco, pues a partir de los 15 fuman más ellas). Los varones sufren más accidentes y lesiones y ellas más escoliosis. Tener relaciones sexuales precoces se correlaciona más con satisfacción vital entre ellos y menos entre ellas".