



F. Notario Herrero

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

Leche y adolescencia

Según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (Enide), entre un 20 y un 30 de la población, incluyendo los adolescentes presentan ingestas inadecuadas de calcio. Un vaso de leche de 250 ml (equivalente a una ración) contiene unos 300 mg. de calcio. Aunque hay otros alimentos como pescado, verduras, legumbres, frutos secos que aportan calcio en menor cantidad. Además, el calcio de los productos lácteos es particularmente biodisponible, aportando proteínas de alto valor biológico, vitamina D y fósforo, como nos recuerda el presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, Ángel Gil, con motivo del informe: "La leche como vehículo de salud en la población". La cantidad recomendada en la adolescencia es de 3 a 4 raciones. Los beneficios: Ayuda al control de peso en la obesidad, favorece crecimiento y desarrollo, se relaciona con una menor incidencia de diabetes tipo 2, favorece el desarrollo óseo y previene la osteoporosis.

Trastornos mentales en adolescentes

Uno de cada 5 menores padecerá, a lo largo de su vida, un problema de desarrollo emocional o de conducta. Los trastornos mentales van a afectar a más de un millón de niños y adolescentes en España. La ansiedad, la depresión, el TDAH, los trastornos del comportamiento alimentario, serán los más frecuentes, sin olvidar los TEA, cuya detección ha aumentado en los últimos años. Todo ello nos lo recuerda Oscar Herberos con motivo, estos días, del 16 Congreso Internacional de la Sociedad Europea de Psiquiatría Infantil y del Adolescente (ESCAP) en Madrid. Nos recuerda igualmente la farmacoterapia adecuada en estos y otros trastornos que van a debutar en la adolescencia, muchos de ellos aparecen por primera vez antes de los 14 años y más del 70 por ciento comienzan antes de los 18. "Así los orígenes de la esquizofrenia y el bipolarismo, cuando revisas la historia clínica, se encuentran en torno a los 15 años". Una vez más la prevención y el diagnóstico a una edad temprana será fundamental para la calidad de vida durante la adolescencia, pero sobre todo para su futuro como adulto.

Violencia filio-parental

Las denuncias de los padres hacia sus hijos adolescentes se han duplicado en los últimos siete años hasta alcanzar las 5.000. El diez por ciento se calcula que sufre maltrato físico por parte de sus hijos y cuatro de cada 10 padres sufren algún modo de violencia psíquica. Este es el drama al que se enfrentan miles de padres en nuestro país, cada vez más. Algunas de estas conclusiones nos las aporta una vez más Javier Urra, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio parental (Sevifip) con motivo del I Congreso Nacional de Violencia Filio parental, que se ha celebrado en Madrid. Dicho de otra manera el 16 % de los delitos cometidos por menores están relacionados directamente con la violencia hacia sus padres. Los expertos se han referido a este drama como la "patología del amor", padres e hijos adolescentes se quieren y sin embargo acaban atrapados en una espiral de violencia. ¿Qué es lo que falla entonces?: Crisis de la familia?, ¿pérdida de valores familiares?, se ha producido una pérdida progresiva de la autoridad y el respeto?. Debemos ayudar a padres e hijos a salir de este túnel. Como dice Urra "Padres e hijos son dos imanes mal colocados que se repelen, pero que desean atraerse".

Adolescentes en urgencias. Solos o acompañados

Sabemos muy bien que el adolescente va pasando de la dependencia de la estructura familiar a ser independiente y capaz de tomar decisiones sobre su propia salud. Ya hace algunos años el equipo del Servicio de Urgencias del Hospital Infantil de Sant Joan de Deu de Barcelona nos han ido presentando un trabajo, que se publicó hace unos meses en *Pediatra Catalana*.

En aquel estudio, la inmensa mayoría de adolescentes entre 12 y 18 años, que consultan al Servicio de Urgencias Pediátricas, pueden considerarse autónomos en cuanto a la capacidad de una entrevista médica completa y fiable, se confirma que la anamnesis al adolescente dió tanta información como la obtenida de sus acompañantes, generalmente los padres, independientemente de sexo, edad y procedencia.

Otro dato interesante es que aproximadamente la mitad de estos adolescentes prefieren realizar la entrevista a solas. Entonces ¿a partir de qué edad entrevistar a solas?. Pues a partir de los 12 años, deberíamos ofrecer a nuestros adolescentes en Urgencias la oportunidad de realizar una parte de la consulta médica solos, consensuada siempre con sus acompañantes, siempre teniendo en cuenta su perfil individual.

Porros precoces

El cannabis es la tercera droga de consumo entre los jóvenes tras alcohol y tabaco y Las pautas de consumo han ido variando de un consumo esporádico y en pequeña cantidad a consumos diarios en ocasiones muy altos. Nos recordaba, hace unos años ya, un estudio publicado en Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, que el consumo precoz y regular de cannabis conlleva efectos negativos posteriores en el funcionamiento psicosocial y en la psicopatología.

Francisco Balbín, delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) advertía no hace mucho a la vista de los resultados de la Encuesta Domiciliaria sobre alcohol y otras Drogas (Estudes) 2014-2015, que entre los nuevos consumidores de cannabis el 36 por ciento son menores, esto es, los adolescentes empiezan antes con el porro que con el tabaco. Estos no perciben el riesgo, pero cada vez es más fácil la adquisición de los mismos y ha aumentado mucho el autoconsumo, Balbín habla de la "banalidad permanente", y se da el fenómeno en ocasiones de que los padres también son consumidores. Uno de los problemas derivados del consumo elevado de cannabis en la adolescencia es que se ha convertido en la primera causa de acceso a Urgencias por un problema de salud mental.

Neruda y la adolescencia

Noticias en este caso poéticas, que tienen que ver con la reciente publicación de los poemas inéditos de Pablo Neruda. Veintiún poemas de amor y de otros temas, de extraordinaria calidad, y que ahora ven la luz. Una ocasión más para deleitarse con versos desconocidos del premio Nobel, uno de los mayores poetas de todos los tiempos. Estos poemas que suponen a decir de algunos el mayor hallazgo de las letras hispanas en los últimos años, quieren ser un homenaje a nuestros amigos lectores de ADOLESCERE, del otro lado del Atlántico. En el poema 13, fechado el 26 de Abril de 1961, referido a la juventud del poeta, Neruda nos describe su idea de ADOLESCENCIA.

*Adolescencia turbia, triste y tierna
tembladera l sombrío
en que caen las hojas
los cuerpos,
las palabras
los golpes duros y el amor amargo,,
edad como el espacio,
sin raíces, abierta
y más desconocida que la noche,
con más estrellas que su sombra.*

.....

Respuestas correctas

Cefaleas y migrañas en la adolescencia: 1. b, 2. d, 3. e, 4. a, 5. d.

Vivir (y morir) a mi manera. La atención a adolescentes en cuidados paliativos 1. e, 2. c, 3. a, 4. e, 5. b.

Cefalea y sensación de giro de objetos: una combinación olvidada: 1. e, 2. b, 3. b.