



## F. Notario Herrero

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

### La salud de nuestros adolescentes

La OMS elabora cada 4 años un estudio sobre la salud de los escolares de 11 a 15 años en Europa y Norteamérica, son más de 200.000 pre-adolescentes y adolescentes de 42 países, y el pasado mes de Marzo, conocíamos esta completa valoración. Desde hace 33 años el informe sobre la salud de este grupo de adolescentes de 11 a 15 años (Health Behaviour in School –aged Children) recoge datos de estos 42 países, coordinados desde Noruega por la Universidad de Bergen, España participa con los datos de 30.000 chicos de 11 a 18 años, su responsable Carmen Moreno, catedrática de Psicología de Sevilla. En un amplio artículo publicado por el periódico EL MUNDO, en el que participaba la SEMA, (Dr. Notario y Dr. Rodríguez Molinero). A modo de conclusiones, aunque os invitamos a leer el informe íntegro, podríamos destacar: Que los adolescentes españoles realizan más ejercicio físico, solo un 16 % de los adolescentes considerados cumple con las recomendaciones de hacer al menos una hora de ejercicio, y comen en familia más a menudo, el sobrepeso y la obesidad adquiere una tasa preocupante, por encima del 20%, si bien es curioso que el 43 % de las adolescentes cree estar demasiado gorda. En cuanto al acoso, el 12 % de los niños y el 10 % de las niñas dice haber sido víctima de "bullying". Otros apartados como ocio, alcohol, tabaco, sexo, accidentes, agresividad, amigos, familia, etc. reflejan datos que no dejan de sorprendernos por esperados, ...y de los deberes que?...

### Los adolescentes se sienten presionados por los deberes

Uno de los aspectos más interesantes del mencionado estudio de la OMS, o por lo menos de los que más se hicieron eco los medios de comunicación era ni más ni menos que los "deberes". Se quejan los alumnos, lo denuncian los padres, le preocupa a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) y como no, ha hablado por fin de ello la omnipresente Organización Mundial de la Salud (OMS), al parecer las familias españolas tienen un problema serio con los deberes de niños y adolescentes. El estudio de la OMS advierte que a los 11 años el 25% de las chicas y el 34 % de los chicos están agobiados por las tareas, pero a los 15 años el porcentaje asciende al 70% en las chicas y al 60 % en los chicos. En esta encuesta España no sale muy bien parada, es el cuarto país europeo donde los adolescentes de 15 años sienten más presión por los deberes y como ya hemos apuntado desde la pubertad son las mujeres quienes peor soportan esta presión. La OCDE, a través de Francisco Pérez,

coordinador de un interesante trabajo, advierte asimismo que los deberes además "son una carga para los alumnos con desventajas socioeconómicas". Javier Andrés Blumefeld, del Hospital de El Escorial, miembro del grupo de estudio del TDAH de la SEMA, recalca que los niños y adolescentes españoles trabajan mucho tiempo y de forma ineficaz. El exceso de deberes puede provocar problemas psicológicos: tristeza, ansiedad, nerviosismo, falta de autoestima y problemas médicos como cefalea, mareos, dolor abdominal o dolor de espalda. De todas formas no conviene generalizar, como comentábamos hace unos meses al periódico LA RAZÓN desde la SEMA, la presión escolar, bien entendida, desde la experiencia docente, no tiene por qué ser fuente de problemas que repercutan de forma importante en la salud, si bien el informe OMS, puede ser una llamada de atención entre rendimiento académico y esfera psicoafectiva en la adolescencia.

## Adolescentes acosados

Vayamos ahora, retrocediendo unas semanas más en el tiempo al informe de Save the Children sobre acoso y ciberacoso en España, con entrevistas a 21.500 alumnos de ESO y con datos contundentes. Uno de cada diez, señala que ha sido víctima de acoso y un tercio reconoce haber agredido físicamente en los últimos 2 meses. Agresor y agredido comparten por lo menos una cosa, la baja autoestima. Las entrevistas del trabajo, en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid y la de Córdoba corresponden al curso 2014-2015 a alumnos de secundaria de centros públicos. Extrapolando algunos datos y volviendo a Save the Children esto significaría más o menos 193.000 víctimas y 103.000 agresores de acoso y ciberacoso en España. Como indica Andrés Conde, director general de Save the Children, España: "Es una forma de violencia y hay que llamarlo por su nombre. No es un juego de niños. Como sociedad no podemos permitirnos fallar a niños y adolescentes que sufren situaciones de estrés o ansiedad". "No es un fenómeno natural e inevitable, es prevenible, injustificable y se puede erradicar". Del informe se desprende que las chicas sufren más como víctimas y participan menos como agresoras. Ellas además son más propensas a pedir ayuda mientras que los chicos responden más a menudo a la violencia con violencia. En esta línea también los datos sobre acoso en el estudio de la Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR, son concluyentes: aumento de un 75% en 2015, o 25.000 consultas de niños y adolescentes españoles por acoso, de los que siete de cada 10 sufren agresiones a diario. Todo ello nos pide una estrategia integral, que no solo se limite al ámbito educativo.

## ¿Habéis oído hablar del "cutting"?

La traducción al español, como todos los que domináis la lengua de Shakespeare, conocéis bien, es "cortarse" y lo traemos aquí como la última tendencia en conductas autodestructivas y que consiste en infligirse voluntariamente heridas en brazos, piernas y algunas otras partes del cuerpo. Es especialmente grave, hay que detectarla precozmente y prestarle atención porque llega un momento en que los adolescentes que lo realizan no son capaces de controlar ese impulso. Parece que esta conducta va en aumento y leíamos esta primavera en la prensa el caso de una adolescente, como muchas otras, que sufren cada día insultos, llamadas y el acoso de sus compañeros de clase, y que llevaba desde los 6 años aguantando esta situación, que la ha llevado desde hace unos meses a buscar controlar su dolor a través de cortes, pequeñas incisiones en brazos, muslos y en el abdomen. Dice ella: "Me siento abrumada, tengo ansiedad, pero no quiero llorar, cuando me corto todo desaparece..." Pero es como una adicción

sienten la necesidad de volver a hacerlo una y otra vez y fijaros que significativo, en la entrevista a la periodista de LA RAZÓN rehuyó la comunicación directa y la realizó a través de Whatsapp, en su área confortable. Pero como ayudarles? Lo primero, una vez más, el diagnóstico lo más precoz posible, no quieren ni hablar del tema pero hay que llegar a ellos, hacerles ver que tienen un problema, pero que se puede y vamos a ayudarles a solucionarlo, de momento cambiando la cuchilla por un rotulador rojo o el cutter sobre plastilina, que por supuesto hemos de resolver el problema que origina la conducta autodestructiva y a los padres recomendarles que estén atentos a los cambios de carácter o de costumbres: mangas largas en verano, etc. No olvidemos que los adolescentes llegan a estas situaciones tan extremas porque no son capaces de enfrentarse al acoso.

## Perros y adolescentes

Al parecer el Servicio de Psiquiatría del Niño y del Adolescente del Hospital Gregorio Marañón en Madrid, dirigido por la Dra. Dolores Moreno, ha demostrado que el perro puede ser el mejor amigo del ...adolescente. Este servicio ha puesto en marcha un novedoso abordaje terapéutico con la ayuda de perros. Doce talleres impartidos a adolescentes de 12 a 17 años ingresados en la Unidad de Psiquiatría. Que como ha resultado la experiencia ...? Oigamos a algunos de ellos: "Feliz" "He desconectado de todo" "Me ha gustado mucho" "Humanización". En estas sesiones se trata de poner al perro y al chico ó chica, cada paciente un perro, con ejercicios de entrenamiento que los expertos les explican y que los adolescentes repiten con los perros. Siempre de uno en uno, los acarician, los miran, sonrían y se lamentan de que no se queden más tiempo con ellos. Entonces como refiere la Dra. María José Toribio, promotora de la idea, los perros han hecho mella en ellos, dejando un sello positivo, queda ahora la evaluación de los efectos producidos en los adolescentes, como la necesidad de medicación, desarrollo de habilidades, etc.

## Consumo precoz de alcohol, riesgo de adicción

Una investigación, publicada en la revista especializada "Brain, Behaviour and Immunity", ya hace algunos meses realizada por el laboratorio de Patología Celular y Molecular del Alcohol del CIPF (Centro de Investigación Príncipe Felipe), de Valencia, por la Dra. Consuelo Guerri como investigadora principal ha descrito los mecanismos moleculares en los déficits cognitivos a largo plazo relacionados con el consumo de alcohol en la adolescencia. La Dra. Guerri y los Dres. Montesinos y Pascual aseguran que los adolescentes que empiezan a beber alcohol a los 12 años tienen un 20% más de probabilidades en la edad adulta de ser adicto a esta sustancia, porcentaje que disminuye con el inicio más tardío de consumo (15% a los 18 años y solo 2% a los 21). Cuanto antes se empieza a beber alcohol, por tanto, más predisposición a la adicción en la edad adulta, ya que en la adolescencia el cerebro es más plástico y tiene más desarrollada la región relacionada con los estímulos y el placer, que la región pre-frontal o de ejecución, que es la responsable del control de la conducta, de saber en pocas palabras si una cosa es buena o mala. Según estos investigadores, y nuestros datos, la droga de la que más se abusa en la adolescencia es el alcohol, y el "botellón" y los "atracones", siguen siendo los patrones de consumo más frecuentes. Una de las consecuencias de este consumo abusivo puede ser la falta de memoria, así como problemas en el aprendizaje o la atención a largo plazo y el alto riesgo a desarrollar una dependencia alcohólica en la edad adulta.