



F. Notario Herrero

Pediatra. Unidad de Pediatría y Adolescencia. Clínica Ntra. Sra. del Rosario. Grupo HLA. Albacete. Presidente de la SEMA.

Autolesiones en adolescentes

Como ha sucedido con otros trastornos de salud mental en adolescentes, el confinamiento y las restricciones de la pandemia, también han provocado un fuerte incremento de las autolesiones. Varios estudios en España, Reino Unido, Suecia, etc. han puesto de manifiesto unos incrementos significativos, cifras alarmantes que nos recomiendan visibilizar el problema, aunque muchas veces intentar encontrar testimonios de la propia voz de los adolescentes es una tarea complicada. Los pediatras sabemos del tabú en torno a la enfermedad mental. Dentro de los trastornos mentales no es lo mismo hablar de ansiedad y depresión, que de alguna manera hemos normalizado últimamente que de autolesiones o incluso de suicidio. Y además hablamos de adolescentes, lo cual hace el tema un poco más delicado, implica a toda la familia, con el estigma que ello significa. Pero ¿en qué consisten las autolesiones?, pues podemos definir autolesión no suicida al daño intencionado y autoinfligido de los tejidos corporales (cortes, golpes, quemaduras) sin intención suicida y para fines no sancionados social o culturalmente. Pablo Rodríguez, psicólogo clínico del Hospital Fundación de Alcorcón, añade que es un fenómeno creciente paralelo al desarrollo de las tecnologías. Uno de cada tres adolescentes (30%), han tenido alguna vez en su vida una conducta autolesiva, sin embargo, nos preocupan el 10% de ellos que son los que repiten estas conductas de forma continuada (cinco episodios en el último año). Estas conductas repetitivas pueden ser un predictor claro de intentos de suicidio. Pero ¿por qué? En palabras de Iría Méndez, psiquiatra infanto-juvenil del Clínic de Barcelona en su portal elaborado junto con fundación BBVA, el motivo más frecuente es generar bienestar emocional. Los adolescentes toleran mucho mejor el dolor físico que el emocional, por tanto, en situaciones de dolor emocional, generar un dolor físico puede ayudar. En segundo lugar, estaría la forma de comunicar un malestar y, por último, mucho menos frecuente, generar placer. Ellos nos lo explican como una manera de autorregular sus emociones, de buscar alivio, de escapar de sus problemas. ¿Sabremos interpretar su forma de pedir ayuda y su deseo de dejar de sentirse invisibles?

Redes sociales, doble filo para nuestros adolescentes

En octubre se celebró el Día Internacional de las Niñas. En esa fecha millones de adolescentes y jóvenes mujeres se unen a través de redes sociales para reivindicar los derechos de las chicas. Mónica Penella, psicóloga, nos recuerda que todo lo que hay en las redes tiene un punto artificial, una irrealidad, que muchos adolescentes no saben distinguir y las convierte en espacios peligrosos. Las chicas que se ven influenciadas por la perfección falsa que circula en la red, tienen mayor probabilidad de desarrollar un trastorno alimentario. No obstante, como apunta la psicóloga, las redes tienen su lado positivo si hacemos un buen uso: comunidad, socialización y diversidad. Los adolescentes han sido unos de los grandes perjudicados por el confinamiento en un momento de su vida donde lo más importante es socializar, su mundo paralizado por la COVID y las clases vía *online*. Solo les quedaba internet y las redes sociales, eran "la herramienta principal de conexión". En 2020 niños y adolescentes aumentaron un 76% su uso, que ya de por sí era alto. Instagram, Facebook o TikTok no sirven de apoyo solo durante pandemias. ¿Y lo negativo? También lo conocemos: presión social, baja autoestima, irrealidad. Tanto chicos como chicas antes de la pandemia ya mostraban un patrón de abuso de las pantallas (21,7%). Ya existen algunos estudios preliminares sobre los patrones de uso de las nuevas tecnologías en la era COVID y no dejan de ser inquietantes, como comenta el Jefe de Servicio de Psiquiatría del Hospital Infanta Leonor, Dr. Quintero. Habrá que ir recuperando poco a poco las formas de relación de la vida real y dejar que las redes sociales sean el complemento de la vida social para el adolescente. En esta desescalada del exceso sufrido por tanta exposición tienen un papel fundamental los padres, cuya herramienta principal es la comunicación, que tanta falta hace en estos momentos

según apunta también Verónica Rodríguez, psicóloga. Por tanto, la clave para que los padres puedan guiar a sus hijos es estar en las redes y reducir esa brecha digital con los adolescentes. Algunas ideas para evitar el abuso: establecer límites y normas, ni premio ni castigo en su uso, momentos prohibidos, no usar el móvil como despertador, proponer alternativas de ocio saludable, mostrar acercamiento e interés por redes, pero sobre todo, fomentar la comunicación con nuestros adolescentes y como no, pedir ayuda a los profesionales cuando se necesite.

¿Tenemos alternativa al botellón?

Ya conocemos muchos estudios que nos recuerdan, que la edad media de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas está en España sobre los 14 años. Los adolescentes tontean con el alcohol generalmente en verano sobre el 2º y 3º de la ESO, ahí se produce la transición de no tomar ni gota de alcohol a empezar a beberlo, comenta Laura Martín, educadora social de la Fundación Alcohol y Sociedad (FAS), y curiosamente como patrón, las chicas empiezan antes, al inicio de sus relaciones con chicos algo mayores y consumidores ya de alcohol; fiestas en pueblos, playas, reuniones particulares, amigos pandilla, ...os suena? y poco a poco se consolida el hábito a medida que se nos hacen mayores, el ocio se va reduciendo, se resume en "quedar para beber". ¿Y las familias qué?, pues ¿qué tal hablar con sus hijos adolescentes de los riesgos del alcohol en su cerebro, en su hígado, en su crecimiento, etc. cuándo todavía no lo han probado? El consumo responsable NO EXISTE, ingerir alcohol siempre perjudica su salud y altera su percepción. El momento del consumo llegará antes o después, pero el adolescente tendrá más herramientas para tomar decisiones incluso con una copa en la mano. Los adolescentes beben por un problema de comunicación, y no hay en muchas ocasiones, un ocio alternativo. En cuanto se han levantado las restricciones de la pandemia hemos visto como se han disparado los botellones, han acudido a ellos pensando que quizá es la mejor manera de divertirse. El 54% de los padres saben que sus hijos beben, pero hacen "la vista gorda" nos recuerda Silvia Jato, Directora de Relaciones Institucionales de la FAD. Según J. María González Aleo, investigador del Observatorio de la Juventud en Iberoamérica, profesor del ESIC, es necesario cambiar en nuestra sociedad esta mentalidad. Los padres deben inculcar aficiones desde pequeños: lectura, escritura, música, deporte, etc. El planteamiento del adolescente de salir por la noche y consumir es poco rico en aportación personal. Si tienen una afición, además de sentirse más realizados tendrán la responsabilidad de no acostarse tan tarde y en mejores condiciones. Hace falta, en suma, mostrarles otras alternativas y sobre todo que, por ejemplo, deportistas que arrastran masas, demuestren que hay alternativas. Las comunidades autónomas y el Gobierno deben lanzar campañas de concienciación, tal como en su día se hizo con el tabaco. Entre todos tenemos que demostrarles que sin beber también hay diversión. Es urgente porque el consumo de alcohol es un problema de salud pública.

Vacunación en la adolescencia

Las cifras de vacunación en la primera infancia en España superan el 90%, pero lamentablemente bajan en la adolescencia, quedándose en un porcentaje no deseable. Mientras en los primeros años de vida hay un seguimiento por parte del pediatra muy exhaustivo, en la adolescencia se produce cierta relajación de las partes implicadas: familias y sistema sanitario. Ante este escenario, los pediatras nos enfrentamos al reto de mantener altas las coberturas vacunales en la adolescencia, sobre todo, en el caso de dos inmunizaciones especialmente recomendadas en esta edad: la del meningococo, responsable de la enfermedad meningocócica invasiva (EMI) y la del virus del papiloma humano VPH, tanto en chicos como en chicas, relacionado como todos sabemos con el desarrollo de algunos tipos de cáncer y ETS. Para estudiar la situación actual y las fórmulas de comunicación que ayuden a trasladar el mensaje de la importancia de la vacunación, se celebró en Sevilla hace unas semanas el I Foro del Adolescente (Un like X la prevención), bajo los auspicios de GSK, dirigido fundamentalmente a pediatras, coordinado por el Dr. Francisco Giménez, coordinador de los hospitales Vithas en Andalucía y director del Instituto Balmis de Vacunas. En el apartado de la comunicación con el adolescente y su familia he tenido la ocasión de participar, como presidente de la SEMA, para destacar que la atención al adolescente siempre ha supuesto un reto para los pediatras y/o médicos de familia que les atienden. El adolescente se aleja de los sistemas de salud, y las familias muchas veces no perciben que el riesgo cero no existe. El papel del pediatra en la consulta es crucial, las visitas son escasas y con frecuencia representan la única y última oportunidad que tenemos para asesorar, interpretar o ayudar al adolescente en un momento crítico. Todos tenemos presente la importancia de la "escucha activa", el no minimizar sus preocupaciones e inculcar un compromiso. En definitiva, el adolescente debe sentirse responsable. Los pediatras debemos transmitirles que la vacunación forma parte de un estilo de vida saludable. Utilizar nuevos canales de información como las redes sociales para trasladar información fiable sobre vacunas puede ser una opción a añadir, además por supuesto, de la comunicación directa con adolescentes y familias para recordarles el valor de dichas vacunas.