



### F. Notario Herrero

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

## Día de la Pediatría. Orgullosos de ser pediatras... de la SEMA

El pasado 10 de Octubre, celebramos como cada año el Día de la Pediatría, bajo el lema "Orgullosos de ser pediatras", con este lema la AEP quiere celebrar y potenciar el sentimiento de pertenencia y unión de todos los pediatras, gracias a lo que es posible que en España gocemos de un modelo de asistencia pediátrica de altísima calidad. María José Mellado, presidenta de la AEP, asegura que "tenemos que apostar, sin duda por cuidar a la infancia y la adolescencia de hoy, teniendo en cuenta que es la población más vulnerable y la más maleable para inculcar hábitos de vida. Con este objetivo desde la AEP estamos poniendo en marcha una plataforma específica de protección y promoción de la salud para adolescentes, que entendemos prioritario en la sociedad que vivimos hoy con hábitos poco saludables, sedentarismo, dietas desequilibradas, consumo de tóxicos en edades tempranas (alcohol, tabaco, drogas, adicción a nuevas tecnologías, violencia, fracaso escolar... para toda esta población de menores". La Sociedad Española de Medicina del Adolescente (SEMA), con su presidenta al frente Dra. Inés Hidalgo hacia suyo este manifiesto: "Nos sentimos muy orgullosos de prestar una atención integral a los adolescentes, acompañándoles en su crecimiento y desarrollo, realizando una entrevista clínica muy específica, atendiendo a sus problemas y necesidades, guiándoles en educación para la salud y ofreciéndoles medidas preventivas para contrarrestar los riesgos a los que están expuestos. Nosotros les ayudamos en su formación para que sean adultos responsables. Pediatría es sinónimo de crecimiento y por eso la prestación de servicios asistenciales infantiles es una competencia pediátrica, no excluyente".

## ¿Cómo es la salud sexual y reproductiva de nuestros adolescentes?

Seguimos en el pasado mes de Octubre y nos vamos a Málaga, al 32 CONGRESO NACIONAL de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. Dentro del apartado: Encuentros con el Experto, en esta caso la Experta, fue María Jesús Alonso Llamazares, médica de familia, máster en reproducción humana, vicepresidenta de la Sociedad Andaluza de Contracepción y coordinadora del Centro de Orientación Sexual de Jóvenes de Málaga, 30 años de trabajo en el campo de la prevención del embarazo y las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) en adolescentes. Nos hizo un recorrido por el "estado de la cuestión". Embarazos no deseados, interrupciones voluntarias del mismo (IVE), violencia de género en la adolescencia, abusos sexuales, pero sobre todo el alarmante incremento de las infecciones de transmisión sexual, y para nosotros lo más importante: de que herramientas disponemos para la atención de estas situaciones. No olvidemos que el Manifiesto del Día Mundial de la Anticoncepción 2018 fue: "Adolescente: es tu vida, es nuestro futuro". Las ETS (gonorrea, sífilis, sida, chlamydias,...), la persistencia de las mismas tasas de IVE en las mujeres menores de 19 años con el 8,97, como última referencia, las dificultades en el acceso a una contracepción eficaz, fueron algunos de los temas tratados en el encuentro. Datos globales de la realidad de 4.600.000 adolescentes, de los que la mitad son chicas, la mitad de 15 a 19 años. Datos como que hoy día inician las relaciones sexuales 3 años antes que lo hicieron sus madres y afortunadamente con control desde la primera relación, en la mayoría de los casos, con mayores medidas de protección, aunque aproximadamente el 82% de los embarazos entre los 15 y 19 años, no son deseados. Pero desde estas líneas solo podemos destacar unas conclusiones finales: Las conductas sexuales en la adolescencia van a favorecer la comunicación y el disfrute, pero también pueden tener consecuencias negativas con gran repercusión en su trayectoria vital. Y sobre todo que cuidar su salud sexual y reproductiva es responsabilidad suya pero somos nosotros y otros profesionales los que debemos colaborar.

## TDAH Y Cannabis

Volvemos con algún aspecto reciente sobre diagnóstico de TDAH en la infancia y la adolescencia, y mayor probabilidad de consumir cannabis a lo largo de la vida. Un estudio internacional, dirigido por el equipo de Psiquiatría, Salud Mental y Adicciones del Instituto de Investigación Valle de Hebrón, grupo científico perteneciente también al Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, ha identificado por primera vez que las personas con TDAH, presentan 7,9 veces más probabilidades de consumir cannabis a lo largo de la vida. En concreto el estudio se basa en el análisis del genoma de más de 85.000 participantes y describe cuatro regiones genéticas compartidas así como vínculos causales entre estas dos condiciones. TDAH y consumo de cannabis tienen una etiología muy compleja, que implica una combinación de factores de riesgo genéticos y ambientales. Estudios longitudinales y transversales muestran que un diagnóstico de TDAH aumenta significativamente el riesgo de abuso de sustancias en adolescentes y en la edad adulta, independientemente de la existencia de otra patología psiquiátrica. Con relación a la aplicabilidad de estos resultados, Marta Ribasés, investigadora principal del grupo, destaca que estos resultados corroboran la relación temporal entre el TDAH y el consumo de cannabis en el futuro y refuerzan la necesidad de realizar una prevención del consumo del mismo al abordar el TDAH en adolescentes, destacando el papel de los estudios genéticos en un futuro, que proporcionen información sobre estos mecanismos biológicos.

## Comida en familia y mejor dieta en la adolescencia

Aunque alguna vez lo hemos comentado, nuevos estudios confirman que los adolescentes que comen en familia, van a tener mejores elecciones en su alimentación, aun cuando padres e hijos tengan problemas de comunicación y conexión emocional... En esta ocasión el estudio nos llega de Canadá, de la universidad de Guelph y del Hospital para niños enfermos de Toronto, la investigadora, la Dra. Kathryn Walton, ha publicado estos interesantes datos en JAMA Network open. Su equipo analizó los datos de 2.728 adolescentes y jóvenes que todavía vivían en casa. Las comidas familiares más frecuentes estuvieron asociadas con una dieta más saludable entre los adolescentes, aun cuando las familias no eran especialmente cercanas y tenían dificultades para manejar rutinas diarias. "Lo importante es que más allá de como funciona una familia, compartir la mesa es importante para la dieta adolescente", dice la autora. Muchos estudios ya han descubierto que las comidas familiares, llevan a los adolescentes a comer más fruta, verdura, menos comidas rápidas y bebidas azucaradas, la diferencia en el consumo de alimentos saludables es significativa. La pregunta que nos hacemos es como hacer que más familias compartan mesa y mantel. Nos sugiere el artículo que las familias que no lo hacen empiecen poco a poco, con una comida juntos a la semana, para luego seguir avanzando. Otra estrategia podría ser asignar tareas de preparación de comidas a los adolescentes, importante además en familias muy ocupadas. "Muchas manos hacen que el trabajo sea liviano".

## Internet y juego, prioridad en adicciones

Va a hacer un año, bajo el gobierno popular, que se aprobó en Consejo de Ministros la Estrategia Nacional sobre adicciones 2017-2024, que dio por primera vez cabida a adicciones, sin sustancia de por medio, dejando a un lado ya el concepto de lucha únicamente contra las drogas. El otoño pasado la Conferencia Sectorial sobre Drogas aprobó el Plan de Acción sobre Adicciones 2018-2020, documento que fija medidas concretas de actuación a las que se sumaran las autonomías. En dicho documento el uso compulsivo de nuevas tecnologías y el juego se han hecho un hueco importante, aunque el alcohol, cannabis y psicofármacos, están ahí, lamentablemente ha desaparecido el tabaco del texto del plan de acción. Debemos comenzar a preguntar de forma sistemática sobre el uso de internet, tecnologías y juego. Las primeras estimaciones del plan apuntan que un 21 por ciento de los adolescentes de 14 a 18 años realizan un uso compulsivo de internet, según la encuesta ESTUDES. ¿Qué opinan los profesores?. Pues bien aproximadamente un tercio reconoce que el abuso de internet está mermando continuamente el rendimiento de los alumnos, algo más de otro tercio opina que lo está mermando con frecuencia y la mitad de ellos opina que los alumnos usan muy a menudo el móvil en el recreo, en lugar de relacionarse con sus compañeros. Según datos del Plan Nacional sobre Drogas, en 2016 había un 6,4% de estudiantes de secundaria que habían jugado dinero on line y un 13,6% que había realizado apuestas presenciales, y eso significa que entre un 0,2 y un 12,3% de adolescentes podría estar ya dentro de lo que llamamos "juego problemático". Una vez más las familias son el pilar básico para la prevención de conductas de riesgo y es cierto que muchas se encuentran mensajes contradictorios en la educación de sus hijos.