



### F. Notario Herrero

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

## Día mundial del tabaco y adolescencia

Las políticas antitabaco siguen de actualidad pero el INE (Instituto Nacional de Estadística) nos recuerda que el 23,95% de la población española es fumadora habitual. Y un 3% más es fumadora ocasional. Especialmente preocupante es el dato de que un 21,7% de la población de entre 15 y 24 años es fumador diario. Para frenar el consumo de tabaco en los adolescentes y a propósito del Día Mundial sin Tabaco, celebrado el pasado 31 de mayo, la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha lanzado una campaña mundial dirigida a adolescentes entre 13 y 17 años, para ofrecerles los conocimientos necesarios para detectar fácilmente la manipulación de la industria tabacalera y equiparles con instrumentos para rechazar sus tácticas. Según esta fuente, más de 40 millones de adolescentes han empezado a fumar, y para hacerles llegar su mensaje la OMS ha lanzado el reto #TobaccoExposed en *Tik Tok* y ha invitado a esta red social y a *Pinterest* y *YouTube* a amplificar los mensajes. El objetivo de la iniciativa es conseguir una generación libre de tabaco y de humo ajeno, así como de la morbilidad y mortalidad que este provoca. La Fundación Española del Corazón (FEC), el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (GGCOM) se une a la OMS en este ambicioso proyecto de librar a las próximas generaciones del consumo de tabaco y las consecuencias que esto acarrea. No olvidemos que el tabaco es la segunda droga más extendida entre los estudiantes de 14 a 18 años por detrás del alcohol, según la última encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes). La campaña que lanza la FEC busca inculcar y educar a los adolescentes en el hábito de no fumar. El tabaco ya no es un signo externo de madurez y la sociedad no facilita su consumo, más bien al contrario, lo limita, nos recuerda el Dr. Macaya, presidente de la FEC. Hay que evitar el peligro del daño cardiovascular, cuanto más tiempo se mantenga el consumo de tabaco más difícil será abandonarlo, por tanto la mejor prevención es no empezar a fumar.

## Y la alimentación de los adolescentes durante el confinamiento...?

Pues parece que esto ha ido bien, desde que están en casa, de promedio un 30% de los adolescentes parece que ha comido más fruta, verdura y legumbres. La cocina gana atractivo no solo en el caso de los adolescentes, sino en todas las edades, hay quien hornea pan y uno de cada 3, se atreve con la tortilla de patatas. Una cuarta parte ha incrementado su actividad física e incluso ha adelgazado. Nestlé, un año más hace públicos los resultados del VII Observatorio Nestlé sobre Hábitos Nutricionales y Estilos de Vida de las Familias, para conmemorar el Día de la Nutrición. En este año marcado por la pandemia mundial de la COVID -19, la Compañía ha querido estudiar cómo han sido la alimentación y los hábitos culinarios en las familias españolas durante el confinamiento, poniendo el foco precisamente en los adolescentes entre 15 y 18 años. Los dulces, pasteles, bizcochos, galletas, y sobre todo los *snacks* – patatas fritas, aceitunas – han sido la gran tentación en tiempos de confinamiento, con un incremento de consumo de casi el 50%. El picoteo entre horas, confiesan ha sido el gran problema, pero nuestros adolescentes como decíamos antes también han consumido frutas, verduras y legumbres durante el confinamiento. El tiempo en casa además de mejorar los hábitos de alimentación ha mejorado los de hidratación, un 40% ha bebido más agua. Como también apuntábamos al inicio, los adolescentes han entrado de lleno en la cocina, postres, arroces y pasta han sido las estrellas. Por otra parte, para los adolescentes la mayor dificultad ha sido cumplir con los horarios de las comidas. Aunque la mitad los han mantenido, un significativo 36% los ha atrasado. Durante las comidas, muchos ha usado el móvil, ¡mal! Si bien el confinamiento ha favorecido que se destine más tiempo a comer y cenar.

Pero no todo ha sido un camino de rosas para los adolescentes: más de la mitad ha tenido problemas para conciliar el sueño y hasta un 75% ha retrasado el momento de acostarse y levantarse.

## Cómo han podido los adolescentes proteger su salud mental durante la COVID-19. ¿Podrán hacerlo en el futuro ...?

No vamos a descubrir a estas alturas que ser adolescente es difícil en cualquier circunstancia, pero la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) ha sido la prueba definitiva para muchos de ellos. El cierre de los centros educativos, la cancelación de eventos, etc. han hecho que muchos adolescentes se hayan perdido algunos de los momentos más hermosos de esta etapa empezando por sus experiencias más cotidianas como charlar con sus amigos en persona ó participar en sus clases normales. Nosotros, los profesionales, hemos intentado trasladarles mensajes de ánimo en aquellos momentos en que han tenido que enfrentarse a bastantes cambios en sus vidas, se han sentido ansiosos, aislados, quizá decepcionados. El cierre de los colegios e institutos, los titulares alarmantes, la muerte y la enfermedad constantemente en los medios de comunicación. ¿Qué dice la Dra. Lisa Damour, psicóloga experta en adolescencia, autora de éxito y columnista del New York Times? Pues que los psicólogos reconocen desde hace mucho tiempo que la ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos. Y ¿qué recomienda a los adolescentes la Dra. Damour? Pues que la ansiedad les ayudará a tomar las decisiones que deban adoptar en cada momento: no reunirse con otras personas o en grandes grupos, lavado de manos, uso de mascarilla... "Estos sentimientos son los que van a contribuir a mantenerte seguro, a ti mismo y a los demás...". Qué actualidad, verdad, cuando escribimos estas líneas, transmitirles la importancia de pensar también en los que nos rodean. Son tiempos de higiene, protección, mascarilla y distanciamiento social. Volviendo a la opinión de los psicólogos al enfrentarnos a una situación de dificultad crónica resulta muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que se puede cambiar y lo que no se puede cambiar. En estos momentos todavía hay muchas cosas que pertenecen a la segunda categoría y es precisamente lo que hay. Lo expresa muy bien la Dra. Damour en sus estrategias para los adolescentes, en un artículo en contenidos digitales de UNICEF. "... Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítete estar triste. Porque si te permites sentir la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor".

## Presencia de SARS-CoV-2 en la perniosis o sabañones en adolescentes

Los equipos del Dr. Torrelo y de la Dra. Colmenero, de los Servicios de Dermatología y Anatomía Patológica respectivamente, del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, en colaboración con los Servicios de Anatomía Patológica, del Hospital 12 de Octubre y de la Fundación Jiménez Díaz, todos de Madrid, han conseguido demostrar la presencia de SARS CoV 2 en células endoteliales, visualizándose por primera vez a nivel mundial el virus en algunas lesiones de la piel que han sido biopsiadas. Paralelamente, el grupo ha descrito la presencia de daño vascular y la formación de pequeños trombos en los vasos afectados, datos coincidentes con los comunicados en pacientes adultos. Estos hallazgos se publican en *British Journal of Dermatology* y en *Pediatrics Dermatology*. El Dr Torrelo, presidente de la Sociedad Europea de Dermatología Pediátrica, prepara junto con colegas de otros países una revisión de las manifestaciones de la COVID en el niño y adolescente. Las lesiones presentadas por los adolescentes y niños se han valorado primero clínicamente y posteriormente con su histología. "Lo más llamativo han sido las lesiones similares a los sabañones, que son quizá las más específicas de COVID". Las perniosis se han manifestado más en adolescentes, que en niños pequeños. Estas investigaciones han permitido, describir las características clínicas del eritema pernicio o perniosis (sabañones) y otras alteraciones cutáneas vinculadas al COVID, tipo eritema multiforme o lesiones purpúricas en plantas. Curiosamente la mayoría de pacientes habían sido negativos en PCR y serología, probablemente por la desaparición del periodo de detección PCR o porque la propia erupción no habría generado anticuerpos, ya que el virus se encuentra en el endotelio vascular. Según el Dr. Torrelo, son generalmente manifestaciones tardías y el niño o adolescente ha estado expuesto al virus de 2 a 4 semanas antes, sería una reacción inmunológica, el virus desaparece de la garganta pero sigue activo en vasos sanguíneos. Estos estudios son claves para entender algo más de la COVID y abre la puerta a futuras investigaciones encaminadas a conocer las alteraciones cutáneas causadas por otros virus y entender los mecanismos por los que niños y adolescentes no desarrollan formas graves de enfermedad.