



F. Notario Herrero

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

El sueño de nuestros adolescentes

Ya nos imaginábamos que nuestros adolescentes duermen mal, sabíamos de sus hábitos desordenados, cambios constantes de rutinas, irregularidades en sus ritmos circadianos, nocturnidad, estrés, vamos, un desastre desde el punto de vista higiénico del sueño. Un reciente estudio publicado en *Sleep Medicine Journal*, basado en diferentes encuestas a nivel internacional, desvela que en los últimos 7 años el número de adolescentes que declara dormir menos de 7 horas había crecido más de un 43 por ciento. El principal motivo, el aumento del uso de dispositivos electrónicos. Las pantallas ya sean de televisión, de sus móviles y su chateo, o de los videojuegos, están robando el sueño a nuestros adolescentes y también su salud.

Un estudio del Hospital General de Massachusetts, publicado en *Pediatrics*, ha encontrado que las horas de sueño están relacionadas con valores como la tensión arterial, colesterol o grasa abdominal, ya otros estudios anteriores las habían relacionado con obesidad y diabetes.

Como nos recuerda el Dr. Alex Ferré, de la unidad del sueño de Hospital Universitario Vall d'Hebrón en Barcelona, el sueño del adulto se instaura a los 21 años y el sueño hasta esa edad debe ser de nueve horas y nos recuerda, que se ha perdido la cultura del sueño, al tiempo que las pantallas han ganado la partida.

Cefaleas en la adolescencia

Un interesante estudio publicado en *Cephalalgia* y realizado por el Grupo de Estudios de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) del Hospital Universitario del Vall d'Hebrón en Barcelona, ha evaluado la prevalencia de la cefalea en la población adolescente española. Realizado entre más de 1500 adolescentes con edades entre 12 y 18 años, pertenecientes a institutos catalanes.

Algunos datos: el 30,5% sufre de dolor de cabeza recurrente, siendo la migraña la más habitual (11,3%), estos episodios se presentaron al menos una vez a la semana y hasta un 44% mostraron algún grado de discapacidad en relación a sus cefaleas. Un dato curioso más del 73% de los entrevistados que padecen dolor de cabeza no tienen un diagnóstico. El estudio nos revela que la cefalea es significativamente más frecuente en niñas (35,1% frente a 25,5%) así también es más frecuente en adolescentes con malos hábitos de sueño (volvemos a la noticia anterior), entre los que realizan una menor actividad física, no desayunan, fuman o consumen cafeína. No se hallaron diferencias en cuanto al rendimiento escolar y un porcentaje cercano a la mitad de ellos tenían antecedentes familiares. Como comorbilidades: alergias en general, asma, dolor crónico, problemas de salud mental y trastornos del comportamiento. Como nos recuerda la coordinadora del Estudio Dra. Patricia Pozo Rosich, este pone de manifiesto que el dolor de cabeza es un problema de salud muy común en la adolescentes y que además afecta a la calidad de vida de los mismos.

Menarquia: depresión y comportamiento antisocial en la edad adulta

Leemos un interesante trabajo publicado en *Pediatrics*, a cargo del equipo de psicólogas Mendel, Ryan y Mckone, de las universidades Cornell en Nueva York, Georgetown en Washington y Pittsburgh en Pennsylvania, respectivamente. Este trabajo se ha llevado a cabo siguiendo una muestra representativa a nivel de los Estados Unidos de 7802 mujeres prospectivamente durante aproximadamente 14 años, para analizar la asociación de la menarquia, con síntomas depresivos y conductas antisociales en la edad adulta. La menarquia precoz, es uno de los datos que repetidamente hemos tenido en cuenta al relacionarlo con problemas de salud mental en la adolescencia, pero hasta hora casi ninguna investigación se había preocupado de seguir estos datos en el tiempo. Los cambios biológicos, el aspecto físico, la autopercepción, el comportamiento y las emociones, se combinan y hacen de la pubertad una de las etapas, si no la que más, importante de la vida. No entender la repercusión de este adelanto puberal con la aparición de la menarquia, que ha disminuido drásticamente en el último medio siglo, supone no saber cuando y en que procesos intervenir. Los resultados del estudio confirman que las niñas que presentaron su menarquia de forma precoz presentaron mayor psicopatología en su etapa de adulta joven y mediana edad en forma como hemos apuntado de síntomas depresivos en mayor medida y en comportamientos antisociales.

Consumo de alcohol en la adolescencia y cáncer de próstata. Prevención

La próstata es un órgano de rápido crecimiento en la pubertad, por lo que es potencialmente susceptible a la exposición carcinogénica durante los años de la adolescencia. El consumo excesivo de alcohol en esta etapa ¿se asociaría a la agresividad del cáncer de próstata más tarde? Parece que sí, según el estudio publicado en la revista *Cancer Prevention Research*, por la Dra. Allott de la Universidad de Carolina del Norte. La investigadora y su equipo evaluaron los datos de 650 biopsias de próstata entre 2007 y 2018. Después del análisis multivariable, concluyeron que el consumo excesivo de alcohol entre los 15 y los 19 años no estaba asociado con el cáncer de próstata a nivel general. Sin embargo, el consumo de al menos siete bebidas alcohólicas por semana durante esta edad se asoció con 3,2 veces más probabilidades de cáncer de próstata grave, en comparación con los no bebedores. La ingesta de alcohol una vez más en la adolescencia nos plantea serios problemas en el futuro. Al hilo de esta noticia, destacar el programa de prevención del consumo de alcohol en menores puesto en marcha por la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, que ha llegado ya a más de 40% de los adolescentes en 7 meses. El objetivo es que los menores reciban información de los profesionales sanitarios antes de su contacto con el alcohol, en este caso a los 10 y 13 años.

Enhorabuena por la iniciativa y a seguir trabajando.

Redes sociales “deprimentes”

Parece que hasta el 20 por ciento de los adolescentes a los 18 años ya han tenido síntomas depresivos clínicamente considerables. Durante el XVII Seminario Lundbeck celebrado en Ibiza, los expertos han coincidido en la importancia de detectar depresiones “invisibles” en adolescentes que debutan con irritabilidad, ansiedad y pueden identificarse con la aparición de un trastorno bipolar.

Según María Díaz Marsá, jefa de sección de Psiquiatría del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, hasta un 35 por ciento de los adolescentes con depresión consumen sustancias, con el riesgo de trastorno bipolar y un elevado índice de suicidio, y además, más del 80% de los adolescentes que consumen drogas tiene comorbilidad psiquiátrica. Los adolescentes se enfrentan a un fenómeno relativamente nuevo, el abuso de las redes sociales, con la correspondiente asociación a depresión, baja autoestima, rechazo de imagen corporal, dificultad a afrontar problemas cotidianos, estrés, fracaso escolar, frustraciones afectivas, y vacío existencial. Como dice la Dra. Díaz “las redes sociales están intrínsecamente vinculadas a la salud mental”, desde luego se han convertido en el espacio en que el adolescente muchas veces construye sus relaciones, se expresa y aprende del mundo que le rodea. Los resultados de algunos estudios indican que usar 7 de las redes sociales más populares multiplica por tres el riesgo de sufrir depresión y ansiedad. Tratar por tanto la patología depresiva y en relación con las redes, limitar su uso pactando horarios.