



F. Notario Herrero

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

Calendario de vacunaciones del adolescente. Consenso AEV, CAV-AEP, y SEMA

Ya que este número de ADOLESCERE, está dedicado a las infecciones en la adolescencia, es oportuno presentar el documento de consenso Calendario de vacunaciones del adolescente, publicado en Anales de Pediatría 99 (2023) 12-128 (Agosto) y que tiene la autoría de 3 sociedades científicas: la Asociación Española de Pediatría (AEP), con su Comité Asesor de vacunas (CAV), la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA) y la Asociación Española de Vacunología (AEV). Las dos primeras atienden a la adolescencia, la tercera contempla las vacunaciones desde una perspectiva integral y transversal en todas las edades. En este documento se analiza el calendario correspondiente a una franja de edad específica, la adolescencia, sin perder en ningún momento la visión global de las inmunizaciones, plasmada desde 2019 en el “Calendario común de vacunación a lo largo de toda la vida” del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Esta visión global, fue recogida magníficamente en un Documento de consenso en el 2021, que agrupó a nueve sociedades científicas pediátricas y de medicina de adultos, coordinadas por la Dra. M^a Inés Hidalgo de la SEMA, con gran esfuerzo y eficacia, y que constituyó un referente en la materia. Las infecciones tienen sus peculiaridades en la adolescencia, como la mayor susceptibilidad a la tosferina, la peor evolución de la varicela, la parotiditis y la hepatitis A, la incidencia frecuente de infecciones de transmisión sexual, o el aumento en la tasa de portadores de meningococo. En el documento se contemplan las vacunaciones del calendario del adolescente sano: frente a la enfermedad meningocócica invasora (Men ACWY y Men B), frente al virus del papiloma humano (VPH), asumiendo afortunadamente, su aplicación con independencia del género, frente a tosferina, gripe y frente a la covid (en no vacunados y grupos de riesgo). Se destaca que la vacuna 4CMenB tiene una cierta efectividad frente a la infección gonocócica. Sin olvidarnos de los calendarios de los adolescentes pertenecientes a grupos de riesgo y del adolescente viajero. Otra cosa que no debemos olvidar los pediatras es que la atención en consulta sobre vacunas puede ser un buen momento para ampliar las posibilidades de prevención de otros problemas de salud en nuestros adolescentes.

Protegiendo a la adolescencia en el entorno digital

Más de 45 millones de españoles usan a diario internet, de ellos 40,7 millones tienen al menos una cuenta en una red social. Son datos del Digital Report España 2023, que demuestran la omnipresencia en nuestras vidas de servicios y aplicaciones digitales, un fenómeno del que también participa la adolescencia, incluso con mayor intensidad que los adultos en algunos casos. El primer móvil de uso personal llega en torno a los 10,96 años, el 90,8 % de los adolescentes se conectan todos o casi todos los días y el 98 % está registrado en alguna red social.

Estos medios ofrecen grandes posibilidades, pero su abuso genera riesgos y problemas. El pasado 22 de Junio se presentó en el Ateneo de Madrid la iniciativa: MEDIDAS DE CONSENSO PARA UN PACTO DE ESTADO ante la nueva legislatura y la presidencia de España en la Unión Europea: PROTEGIENDO A LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA EN EL ENTORNO DIGITAL. Esta iniciativa está promovida por la Asociación Europea para la Transición Digital (AETD) y ha sido consensuada con Fundación ANAR, Save The Children, Dale una vuelta, iCMedia y UNICEF, y cuenta con el apoyo institucional de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Además ha recibido la adhesión de múltiples asociaciones relacionadas con la infancia y la adolescencia, entre ellas la SEMA, representada en esta ocasión por la Dra. María Jesús Ceñal, miembro destacado de nuestra Junta Directiva. El documento consensuado incluye propuestas para: 1.- Reconocer el uso problemático de internet, por parte de niños y sobre todo de adolescentes, redes sociales y pornografía. 2.- Educar en ciudadanía digital responsable y en educación afectivo sexual. 3.- Responsabilidad de todos los agentes implicados, incluida la industria.

Como principales medidas apunta: Obligar a que algoritmos y sistemas de tratamiento automáticos estén auditados por terceros y autoridades de control, con relación a la protección de la privacidad: Reforzar la capacidad de control de organismos responsables, aplicación de la *Digital Services Act* (Ley de Servicios digitales de la UE). Establecer un marco de rendición de cuentas a directivos responsables, y por último: promover la regulación en las CC. AA. para limitar el uso de los móviles en centros educativos y adecuar el uso de dispositivos tecnológicos en el aula a las edades recomendadas.

Plan digital familiar. (¿En qué consiste?)

Desde la SEMA, somos conscientes de la presencia cada vez más significativa que tienen las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC). En este escenario, el uso inadecuado o excesivo de internet por los adolescentes tiene consecuencias devastadoras con casos de adicciones, “sexting”, o “ciberbullying”, entre otros. El problema se puede considerar de salud pública, ya que el uso inadecuado afecta al neurodesarrollo, a la capacidad de atención y a los hábitos de vida. Hemos hablado en muchas ocasiones de que la adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo y maduración del córtex prefrontal y por tanto también un periodo de máxima vulnerabilidad para la adquisición de trastornos adictivos, psiquiátricos y de comportamiento. Según un estudio reciente, el CI (cociente intelectual) de las nuevas generaciones disminuye, desde el cambio de milenio, un promedio de entre 2,5 y 4,3 puntos cada 10 años (Centro de Investigación Económica Ragnar Frisch), publicado en la Revista de Ciencias en Estados Unidos. ¿Qué podemos hacer?, ¿Cómo ayudar a las familias? Pues vamos a hablar del Plan Digital Familiar AEP. Y ¿en qué consiste? Se trata de un documento que pueden elaborar las familias para gestionar el mundo digital en casa. Su objetivo es disminuir los riesgos a nivel físico, mental y social sobre los que impacta la tecnología, especialmente durante la adolescencia. El momento de empezar como destaca el documento es AHORA, cuanto antes, ya que es más sencillo establecer hábitos de vida saludables que modificar los ya existentes. El plan digital familiar pretende que, mediante la capacitación de los padres y el ejemplo de estos en la familia se disminuyan los riesgos del uso inadecuado de la tecnología. La salud digital tiene unos objetivos: 1.- Promoción de hábitos saludables digitales. 2.- Detección precoz de los riesgos y de las patologías derivadas. 3.- Tratar de forma adecuada los casos y así evitar las secuelas, según el riesgo. ¿Quién está detrás de esta interesante y necesaria iniciativa, de este Plan Digital? Como no podía ser de otra manera como coordinadora y autora del Plan Digital Familiar está María Angustias Salmerón, miembro destacado de la SEMA y gran experta en el tema, a la que acompañan Julio Álvarez, Valero Sebastián y M^a Cristina García de Ribera. Como nos recuerdan, en nuestras consultas es recomendable que se comente la existencia del plan digital familiar de la AEP y que nos pongamos a disposición de las familias si requieren ayuda.

Ejercicio físico en adolescentes

Han cambiado las recomendaciones sobre el ejercicio en adolescentes, les llaman la atención los ejercicios de fuerza. ¿Tenemos que decir adiós a algunos mitos? Tras la pandemia y el ejercicio en casa, muchos adolescentes nos han planteado el beneficio de acudir al gimnasio, han despertado la atención los ejercicios de fuerza, los han descubierto en internet en muchas ocasiones, chicos y chicas que entrenaban y les gustaba su cuerpo. Pero hasta ahora arrastrábamos, muchas veces, entre todos, un mito. Los padres no les dejaban pisar el gimnasio y mucho menos con pesas por delante. “No es bueno para tu edad y va a afectar a tu crecimiento” les decían”. Muchos adolescentes con actividades físicas más corrientes, fútbol, baloncesto, atletismo, etc., no se sienten completamente satisfechos y buscan algo que les ayude a “verse” mejor. Aún son muchos los prejuicios acerca de que los adolescentes hagan musculación, tanto por parte de las familias, como de los profesionales de la salud, que les atendemos. ¿Son ciertos estos prejuicios? ¿Qué dice la evidencia científica? Pues dice que el ejercicio de fuerza en la adolescencia no solo no es perjudicial, sino que es necesario, siempre que este asesorado por profesionales. Según la última actualización de la OMS en 2020 los niños y adolescentes deberían hacer al menos una hora de actividad física o intensa todos los días de la semana. Evidentemente entre ese ejercicio físico está el de fuerza, nos recuerda M. Romaguera, miembro del grupo de trabajo de Actividad Física y Salud de la SEMFYC, llevamos muchos años hablando del ejercicio cardiovascular y dejamos olvidado el de fuerza, y ahora hemos visto su utilidad e importancia para el desarrollo y prevención de problemas en el aparato locomotor.

En 2020 la Academia Americana de Pediatría publicó un informe sobre el entrenamiento de resistencia en niños y adolescentes. El documento desmiente conceptos erróneos, como que un niño no pueda aumentar la fuerza antes de la pubertad, o que la resistencia pueda impedir el crecimiento, por tanto es importante involucrarlos en alguna forma de ejercicio de resistencia independientemente de la práctica de otros deportes. El Informe concluye que el entrenamiento de fuerza aporta numerosos beneficios para la salud: mejoras en el sistema cardiovascular, composición corporal, densidad mineral ósea, perfiles de lípidos, salud mental y resistencia a las lesiones.

Para terminar, recordemos a los padres de nuestros adolescentes: “Nunca castigues a tu hijo quitándole el deporte, porque le estás perjudicando”.