

AGOSTO

ADOLESCENCIA: PERIODO DE CAMBIOS

María Isabel Salazar Gómez / Mónica Beatriz Aburto Arciniega

La adolescencia es la etapa de la vida que ocurre entre la niñez y la adultez y presenta diversos cambios físicos, cognitivos y psicosociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia ocurre de los 10 a 19 años y se divide en tres etapas: temprana (10-12 años), media (13-16 años) y tardía (17-19 años).

De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, en México hay 11.3 millones de adolescentes que tienen entre 15 y 19 años.

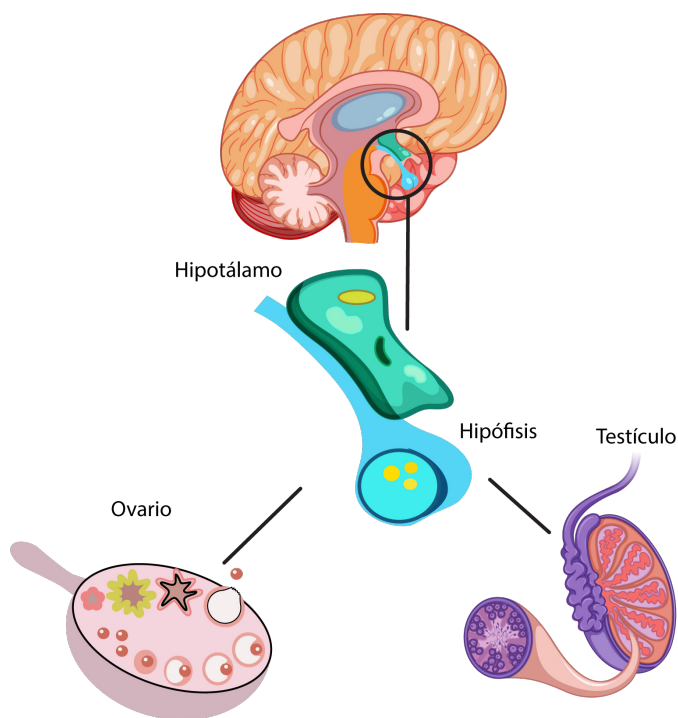


Figura 1: Eje hipotalámico-hipofisario-gonadal

ÍNDICE

Adolescencia: periodo de cambios... 1

Efemérides... 6

Los cambios en la adolescencia inician con la producción de las hormonas sexuales...

Pubertad

La pubertad marca el inicio de la adolescencia y se caracteriza por diversos cambios que están determinados por variables genéticas y ambientales: alimentación, condiciones de salud, higiene, lugar geográfico en el que viven, actividades deportivas y estímulos sociales y psicológicos.

Para que estos cambios ocurran es necesaria la producción de las hormonas sexuales, las cuales se regulan en el cerebro a través del denominado eje hipotalámico-hipofisario-gonadal (figura 1). Los cambios más notorios inician con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, que son aquellas características físicas que diferencian a los cuerpos con pene o vulva (tabla 1).

Continúa...

Cambios físicos en cuerpos con pene y vulva

- Crecimiento acelerado (“estirón”)
- Piel más grasosa, más gruesa, poros más grandes, aparece el acné
- La voz cambia
- Crecimiento de vello en las axilas
- Mayor sudoración
- Aparece el vello púbico (pubarca)
- Aumenta vello en brazos y piernas

Cambios físicos en cuerpos con pene

- Inicia la producción de espermatozoides (espermaquia)
- Producción de testosterona
- Crecimiento de tamaño en la areola
 - Mayor sensibilidad en los pezones
- Elongación del escroto (alargamiento de la bolsa donde se encuentran los testículos)
- Aumento en el tamaño de los testículos (hasta ocho veces su tamaño)
 - Producción de líquido seminal; primera eyaculación
- Erecciones más frecuentes y se presentan poluciones nocturnas “sueños húmedos”
- Crecimiento del pene, próstata y vesículas seminales
- Aumento en la masa muscular
- Aumento de apetito y peso
- Crecimiento de vello facial

Cambios físicos en cuerpos con vulva

- Aparece la primera menstruación (menarca)
 - Entre los 12 y 15 años
 - Los primeros ciclos suelen ser irregulares (2 años)
 - Podría regularizarse en la adolescencia tardía (17 a 19 años)
- Aumento en la producción de estrógenos y progesterona en los ovarios
- Brote del botón mamario (pezón) o telarca
 - Puede haber molestias en las mamas cuando crecen, como comezón o dolor
 - El crecimiento mamario no es simétrico
 - Las areolas que rodean los pezones aumentan su tamaño y el color oscurece
- El pubis se vuelve más “acolchado” y la vulva crece de tamaño
- Se acumula más grasa en mamas, caderas y muslos

Tabla 1: Cambios físicos

Cambios Psicosociales

En la adolescencia ocurre también una gran transformación y madurez a nivel cerebral, lo que se manifiesta en un comportamiento que puede ser variable e impredecible. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés; 2021):

“En la adolescencia está muy presente el deseo de sentirse libre, autónomo y competente. El/la adolescente no sólo tiene más capacidad para aprender que un niño(a), sino que lo hace de manera diferente, porque está aprendiendo a tomar sus decisiones y comienza a hacerlo de manera responsable.” (P. 5)

La capacidad de las y los adolescentes para razonar, tomar decisiones, planificar o reconocer entre acciones buenas o malas puede estar influenciada por sus pares; regularmente tienden a correr más riesgos si son observados por sus compañeros y a responder con impulsos. Con el paso del tiempo irán desarrollando la capacidad para gestionar y autorregular sus emociones, evaluarán lo arriesgado y pensarán antes de actuar. Para entender mejor los principales cambios que ocurren a nivel psicológico y social revisemos la siguiente tabla:

Etapa	Desarrollo cognitivo	Imagen corporal	Independencia	Relaciones entre pares
Adolescencia temprana (10-12 años)	<ul style="list-style-type: none"> — Mejoran capacidades cognitivas (pensamiento concreto e inicio del pensamiento abstracto) — Autointerés, fantasías — Objetivos vocacionales idealistas e irreales — Emergen sentimientos sexuales — Falta de control de impulsos: conducta arriesgada y peligrosa 	<ul style="list-style-type: none"> — Preocupación por su cuerpo y los cambios: “¿soy normal?” — Inseguridad en su aspecto, se comparan con otros — Probable ansiedad por aparición de la menstruación o “sueños húmedos” 	<ul style="list-style-type: none"> — Menor interés en los padres — Vacío emocional: se altera el comportamiento y humor — Menor rendimiento escolar — Desea más privacidad — Desafía a la autoridad — Rechaza referencias a la niñez 	<ul style="list-style-type: none"> — Interés en amistades del mismo sexo — Contacto con el sexo opuesto en grupo
Adolescencia media (13-16 años)	<ul style="list-style-type: none"> — Aumenta la capacidad intelectual — Valora los sentimientos de los demás — Sentimientos de omnipotencia e inmortalidad: conduce a comportamientos de alto riesgo 	<ul style="list-style-type: none"> — Aceptación de su cuerpo — Interés por verse más atractivo(a) 	<ul style="list-style-type: none"> — Mayor conflicto con los padres, más tiempo con amistades — Lucha por su independencia — Comienza a determinar sus propios valores 	<ul style="list-style-type: none"> — Máxima integración con sus amistades — Máximo peligro de conductas de riesgo — Explora su habilidad para tener pareja

Continúa...

Etapa	Desarrollo cognitivo	Imagen corporal	Independencia	Relaciones entre pares
Adolescencia tardía (17-19 años)	<ul style="list-style-type: none"> — Pensamiento abstracto establecido — Objetivos vocacionales prácticos y realistas — Delimitación de valores religiosos, morales y sexuales — Capacidad para comprometerse y establecer límites 	<ul style="list-style-type: none"> — Aceptación de los cambios físicos — La imagen le preocupa sólo si hay alguna anomalía 	<ul style="list-style-type: none"> — Re aceptación de valores y consejos paternos. Nueva relación con los padres — Dudas para aceptar sus responsabilidades — Siguen dependiendo de los padres 	<ul style="list-style-type: none"> — Dan mayor importancia a estar en relaciones individuales que en grupos de amistades

Tabla 2. Cambios psicosociales que se presentan durante la adolescencia. Elaboración con datos de Hidalgo et al (2014) y Castro y Calderón (2015)

¿Cómo mantener la salud durante la adolescencia?

La adolescencia es una etapa en la que, de acuerdo a lo esperado, se cuenta con buena salud. Lo anterior debido a que médicamente hablando el cuerpo está en nivel óptimo para desempeñar sus funciones biológicas. Sin embargo, existen algunos hábitos en esta etapa que suelen ser dañinos y tienen diversas consecuencias. Entre las principales problemáticas en este periodo están: los accidentes de tránsito, la violencia, el embarazo temprano, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), el consumo de sustancias adictivas y el suicidio. Algunas de las recomendaciones de la OMS (2022) respecto a la prevención de estas prácticas en la adolescencia son:

- Cultivar aptitudes socioemocionales y proporcionar apoyo psicosocial en la escuela y otros espacios comunitarios para promover un buen estado de salud mental.
- Brindar educación sexual completa con un proceso didáctico basado en aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad, ya que es su derecho. Mejorar el acceso a la información y los servicios de anticoncepción puede hacer que disminuya el número de adolescentes embarazadas o que adquieran alguna ITS.
- Desarrollar hábitos de alimentación sana y reducir el consumo de alimentos ricos en

grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares libres o sal.

- Promover al menos 60 minutos de actividad física diaria, de moderada a intensa: juegos, deportes o actividades de desplazamiento (como el ciclismo o caminar).
- Prevenir el consumo de alcohol y drogas

Te invitamos a consultar las siguientes ligas donde podrás conocer más del tema y algunas opciones de cómo llevar un buen estado de salud en este periodo de la vida.

● Video sobre Salud Integral de las y los Adolescentes

Te explicarán de manera concreta las etapas es la adolescencia.

<https://youtu.be/RmWlqi75a1s>



● Guía para el Cuidado de Adolescentes

En esta página encontrarás diversos temas para cuidar de tu salud. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente>



● Cartilla Nacional de Salud para adolescentes de 10 a 19 años

En la cartilla se integran acciones de promoción de la salud, nutrición, detección, prevención y control de enfermedades; así, como el esquema de vacunación correspondiente.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/678066/Cartilla_Adolescentes_2021.pdf

EFEMÉRIDES DEL MES

26 de agosto

7º aniversario del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes (PPEA)

El embarazo adolescente es una problemática de salud pública vigente en el país. Datos estadísticos mencionan que a nivel nacional la tasa específica de fecundidad en las adolescentes fue de 42.96 nacidos vivos por cada 1 000 mujeres de 15 a 19 años (INEGI, 2020), y ocurrieron ocho mil 876 nacimientos en niñas y adolescentes de 10 a 14 años, lo que implica 24 nacimientos diarios (CONAPO, 2020).

Desde 2016, el PPEA de la Facultad de Medicina, de la UNAM, ha realizado diversas estrategias en beneficio de promover la Educación Integral en Sexualidad, buscando transmitir a la población los aspectos cognitivos, psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad.

Durante estos años, el PPEA ha participado con la implementación de actividades académicas, destacando los cursos talleres de capacitación, ponencias, exposiciones, ferias, elaboración de materiales didácticos y desarrollo de líneas de investigación para aumentar el conocimiento en el tema, los cuales han favorecido a diversos sectores de la población como estudiantes, padres de familia,

docentes y profesionistas de la salud. También ha capacitado a la comunidad universitaria en sus diversos entornos educativos; así, como en escuelas de la Secretaría de Educación Pública a nivel básico y medio superior.

Destaca el trabajo en conjunto y los lazos de colaboración con diversas instituciones como el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), los servicios de Salud de la Ciudad de México, el Instituto Nacional de Perinatología (INPer), la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) de la UNAM, entre otras.

Continúa...

El PPEA continuará con su compromiso de innovar, cooperar y contribuir (como lo ha hecho durante estos 7 años) en el fortalecimiento y promoción de la salud sexual y reproductiva en la población adolescente, para disminuir los riesgos e impacto que implica el embarazo adolescente.

Te invitamos a seguir la página de Facebook del Programa y ver el contenido e información.

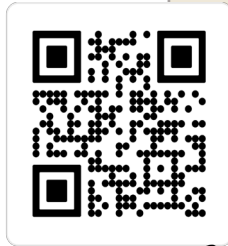
- <https://www.facebook.com/SinCondonYoNo>
- <https://di.facmed.unam.mx/ppea.php>

8 de agosto

Día Internacional del Orgasmo Femenino

Esta celebración se originó en 2006, en el municipio brasileño de Esperantina, donde el concejal José Arimateia Dantas Lacerda decidió hacer un llamado público al reconocimiento de la disparidad de géneros cuando se trata del placer (Ojeda, 2022). Sus estudios se basaron en una encuesta de los alumnos de la Universidad Federal de Piauí, que dio como resultado que el 28 % de las mujeres tenían dificultades o nunca habían experimentado un orgasmo.

“El Día Internacional del Orgasmo Femenino llegó para hacer conciencia de que el orgasmo es un derecho, (...) de las mujeres actuales y de todas aquellas que no han experimentado un orgasmo en su vida y han deseado tenerlo” (García, 2022).



SCAN ME

12 de agosto

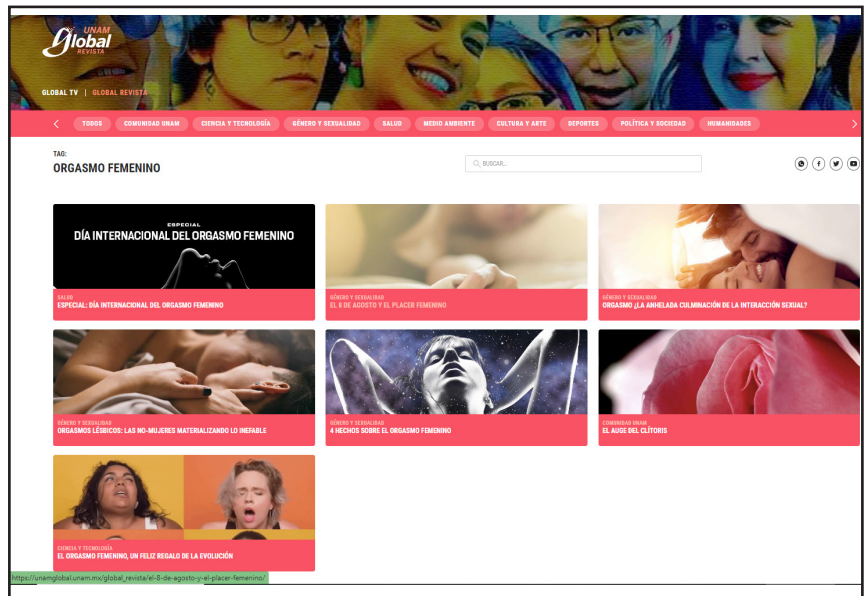
Día Internacional de la Juventud

Te invitamos a consultar la página de la revista *UNAM Global* donde encontrarás información respecto al tema.

- <https://unamglobal.unam.mx/tag/orgasmo-femenino/>

De acuerdo a la Ley del Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve), la juventud es el periodo que ocurre de los 12 a los 29 años y permite identificar el periodo de vida de una persona que

Continúa...



se ubica entre la infancia y la adultez, señala el momento de construcción de nuestra propia identidad, de la toma de decisiones respecto a determinados hechos; así, como a la adquisición de ciertos niveles de madurez emocional, intelectual y social.

El 17 de diciembre de 1999, la Asamblea General de la ONU, siguiendo las recomendaciones de la Conferencia Mundial de Ministros de la Juventud, declaró el 12 de agosto como el Día Internacional de la Juventud.

“Este día se conmemora, para llamar la atención de la comunidad internacional sobre los problemas de la juventud y para ayudar a desarrollar el potencial de los jóvenes como miembros de la sociedad actual” (OMS, 2022).



Referencias

1. Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia (CeNSIA). (2019, 23 de abril). ¿Qué es la adolescencia? <https://www.gob.mx/salud/censia/es/articulos/que-es-la-adolescencia-131305?idiom=es>
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021, julio). Adolescentes. Características. <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%20C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021, julio). Adolescentes. Neurodesarrollo. <https://www.unicef.org/uruguay/media/5421/file/Ficha%202%20-%20Neurodesarrollo.pdf>
4. García, J. (2022, 1 de agosto). Día internacional del orgasmo femenino, por el derecho al placer sexual. La Gaceta del CUSur, Centro Universitario Del Sur. <http://gaceta.cusur.udg.mx/dia-internacional-del-orgasmo-femenino-por-el-derecho-al-placer-sexual/>
5. Hidalgo, M., y Ceñal, M. (2014) Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Anales de Pediatría Continuada, 12(1), 42-46. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672>
6. Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría Integral, 17(2), 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
7. Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE). (2017, 30 de octubre). ¿Qué es ser joven? <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-ser-joven#:~:text=El%20concepto%20de%20juventud%2C%20es,ver%20con%20un%20conjunto%20de>

Continúa...

8. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020, 10 de agosto). Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Juventud2020_Nal.pdf
9. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022, 10 de octubre). Estadísticas a propósito del día internacional de la niña. (p. 5). https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_DiaNina22.pdf
10. Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2015). Embarazo adolescente. (pp.35-38). https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/YoDecidoMiFuturo/Embarazo_Adolescente.pdf
11. Laufer, D., Davrieux, M., y García, L. (2023). Desarrollo puberal en la niña y adolescente. Archivos de Pediatría del Uruguay, 94(51), 1-11. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v94nnspe1/1688-1249-adp-94-nspe1-e403.pdf>
12. Ojeda, D. (2022). El 8 de agosto y el placer femenino. Efemérides Feministas. Coordinación para la Igualdad de Género UNAM. <https://coordinaciongenero.unam.mx/2022/08/el-8-de-agosto-y-el-placer-femenino/>
13. Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2022). Las Naciones Unidas y la juventud. <https://www.un.org/es/observances/youth-day/background>
14. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, 12 de agosto). Salud del adolescente y el joven adulto. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
15. Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Salud del Adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
16. Secretaría General del Consejo Nacional de Población. (2021, 8 de abril). Determinantes del embarazo adolescente en México y su impacto socioeconómico [presentación de diapositivas]. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/627660/DeterminantesImpactoEA_final.pdf

BOLETÍN SAPIOSEX, Año 1, Número 4, agosto de 2023. Publicación mensual de acceso abierto, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2153.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>
sapiosex@unam.mx

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106, ISSN: en TRÁMITE, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Prevención de Embarazo de la Facultad de Medicina, María Elena González Robles, Torre de Investigación, edificio "H", primer piso, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 21 de agosto de 2023.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.