



El peligro es un imán para el adolescente

El afán de experimentar, cueste lo que cueste, complica la vida de los menores ● Adicciones, sexo inseguro y anorexia, los riesgos

INMACULADA DE LA FUENTE

Como una moto. Y sin frenos. Al llegar la adolescencia, el cerebro experimenta un incremento de actividad, una agitación desasosegurada. Aunque no todas las áreas actúan con la misma intensidad. Iniciada la pubertad, se activa el circuito del placer-recompensa, mientras que el análisis lógico llega más tarde. "Estos cambios pueden verse ya en el cerebro a través de técnicas como la resonancia magnética", dice Alfredo Oliva Delgado, profesor titular del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla. Una de las áreas más activas, la corteza prefrontal, es también responsable de una progresiva maduración intelectual que solo acaba pasada la adolescencia, "en torno a los 20 años", añade Oliva. Un desfase que conduce al adolescente a vivir cierta esquizofrenia: el circuito del placer está sobreexcitado, pero la reflexión no entra en sus hábitos. Eso no significa que todo adolescente sea de por sí temerario. Simplemente reacciona de forma inmediata al estímulo, cueste lo que cueste.

Es tiempo de excesos. El mundo empieza a ser suyo y el vértigo les lleva a descubrir los paraísos artificiales, sea Internet y las redes sociales o ese cigarrillo medio clandestino apurado en la esquina del colegio. Un cigarrillo que tal vez se convierta pronto en una rutina y, quizás, una carga. Todo a la vez, y a edades más tempranas. Sea por inexperiencia o impulsividad, el consumo y abuso temprano del alcohol (responsable de frecuentes ingresos de urgencia hospitalaria) y el sexo precoz e inseguro son algunos de los riesgos más obvios que acechan al adolescente. Oliva, sin embargo, matiza: es cierto que cada vez son más precoces, lo que incrementa su vulnerabilidad ante el alcohol y otras drogas. Pero adelantarse no siempre significa engancharse. Empezar a beber más tarde no garantiza tampoco una posterior moderación. E, incluso, "algunos llegan a beber más y a desajustarse durante más tiempo", indica.

La psicóloga del centro infanto-juvenil SINEWS Macarena Pi

Davanzo antepone otros riesgos: "Uno de los problemas de salud más graves a los que se enfrentan hoy los adolescentes son los trastornos alimentarios. En la anorexia, las tasas de suicidio se elevan al 30%. No en vano se trata del trastorno mental que más adolescentes mata", asegura.

Los trastornos alimenticios van más allá de la moda de estar delgado. "Les llega una insistente publicidad por diversos medios que les empuja a seguir unos estándares de apariencia física bastante más inalcanzables que los exigidos a generaciones anteriores, lo que les provoca una inseguridad profunda", continúa Pi Da-

El vértigo lleva a buscar paraísos artificiales, sea la Red o un cigarrillo

Existe presión para seguir estándares de apariencia física inalcanzables

vanzo. "A una edad en la que la identificación con el grupo es importante, esa mezcla de inseguridad y exigencia les lleva a tener conductas de riesgo en una sociedad en que parece que todo está permitido. Y en la que los padres han perdido autoridad no de forma consciente, sino porque no saben ejercerla", agrega.

"Un trastorno alimenticio (TA) es una enfermedad psiquiátrica que tiene causas biológicas, ambientales y psicológicas", explica Pi Davanzo. "Se inscribe en los trastornos de conducta y una de sus complejidades es que muchas adolescentes hacen suyo el diagnóstico, lo que refuerza la enfermedad", continúa la psicóloga. "No cabe hablar de anorexias o bulimias: son enfermedades", añade. Una enfermedad que suele descubrirse una vez ya instaurada, lo que dificulta el tratamiento. En la bulimia, por ejemplo, "no es igual empezar a tratar-se cuando solo vomitan un par de veces por semana que cuando

llevan mucho tiempo haciéndolo a diario".

"Las dietas, tan de moda, constituyen, junto a la baja autoestima, uno de los factores de riesgo determinantes en el desarrollo de un TA", prosigue la psicóloga. Desde luego, el TA afecta a personas de distintos sexos y edades y no solo a jóvenes. Pero "nunca se debe recomendar a una adolescente hacer dieta. Incluso en casos de obesidad, lo que hay que promover es un estilo de vida saludable", advierte Pi Davanzo.

Los sociólogos consideran que ir de botellón o compartir un porro de forma aislada son rituales de paso ligados a la socialización. Pero no es lo mismo sumergirse en esos ritos al inicio de la adolescencia que al final. Entre los 13 y los 18 años hay un abismo. Animados por el grupo al que pertenecen, los más precoces se lanzan al primer sorbo sin desarrollar estrategias para controlar lo que beben. En el campo sexual, ensayan sus primeras experiencias porque ya hay unos pocos en la clase que presumen de haberse iniciado. Más que decidir, buscan que lo vivido se parezca a lo soñado.

Uno de cada cuatro chicos entre 15 y 29 años piensa que el botellón es algo normal, según el informe de 2008 del Instituto de la Juventud. Y estudios realizados en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia establecen que un 69% de los adolescentes participa en ellos una vez al mes. "¿Cómo no van a verlo normal si ven beber a sus mayores a las puertas de bares y restaurantes?", se pregunta una vecina que tiene junto a su domicilio un bar con terraza. Para esta madrileña, las mesas informales que surgen junto a algunos bares para que los clientes puedan fumar constituyen un botellón civilizado o legal. "Los chicos no hacen más que copiarlos de forma más o menos descontrolada", añade.

"Hace años, cuando mi hijo era adolescente, los telediarios daban con frecuencia noticias que relacionaban a los jóvenes con el botellón", confiesa un padre con un hijo ya en la Universidad. "Me preguntaba entonces cómo era posible que un adolescente no asociara juventud y botellón", añ-



Los adolescentes reaccionan inmediatamente al estímulo, sin reflexionar, explican los especialistas. / J.L. SELLART

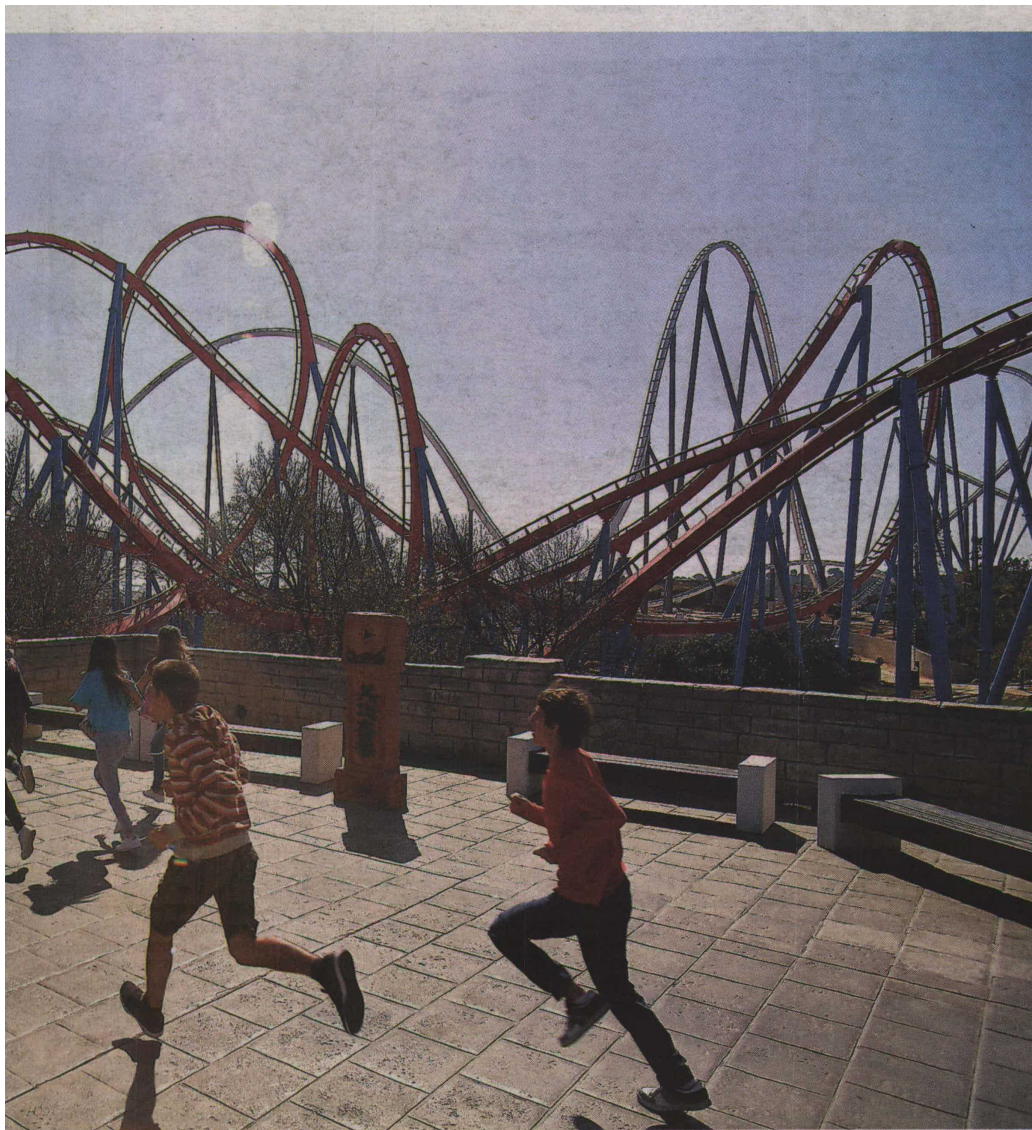
de. Naturalmente, el padre no cuestiona que esas noticias fueran ciertas, pero temía las consecuencias de que este comportamiento se generalizara.

¿Qué hacen los padres ante esa marea social que asocia botellón y juerga juvenil y que da por hecho que todo chico entre 13 y 18 años verá pasar delante de sus ojos vasos gigantes de cerveza o sorprendentes mezclas baratas? Si al final del siglo pasado uno de cada cinco adolescentes admitía que se había emborrachado en el último mes, ahora uno de cada dos reconoce que abusa de la bebida. "Yo intento retrasar esa iniciación recordando a mi hija que su organismo no está preparado para metabolizar el alcohol, que le puede afectar a su desarrollo y que debe esperar a los 18 años",

dice Sara, madre de una chica de 15 años. "Y de momento me hace caso. Pero una vez que note que ha empezado a beber, más que en prohibírselo me centraré en que no abuse, animándola a un consumo moderado y responsable", añade. Oliva propugna algo parecido: "Es fundamental inculcarles una actitud crítica que les ayude a no dejarse llevar por ese ambiente de consumo alcohólico desmedido", señala.

Fumar ya no tiene esa función estética y misteriosa que atraía a otras generaciones, pero sigue formando parte de lo prohibido y de los ritos que dejan atrás la infancia. "Yo tardé en fumar porque no fui a clase el día en que muchos de mis compañeros empezaron a hacerlo. Me habían operado y estuve unas semanas sin ir al colegio. Cuando volví, todos fumaban. Menos yo", recuerda una enfermera.

Uno de cada cuatro chicos entre 14 y 18 años fuma porros, según la encuesta estatal sobre dro-



a 2008, no por ello hay que deducir que desconozcan los riesgos o que piensen que tienen menos probabilidades de embarazo que las parejas adultas. Simplemente, "se sienten más atraídos por el placer potencial de tener sexo sin protección: la espontaneidad y el gran placer físico con que la asocian pesa más que las posibles consecuencias negativas", prosigue.

Los embarazos no deseados siguen siendo una de las fatales consecuencias. La tasa de abortos de menores de 20 años entre 1998 y 2007 casi se triplicó, al pasar del 5,7 por 1.000 al 13,8. La supresión de Educación para la Ciudadanía, una de las pocas asignaturas en las que había tratado este tema de forma abierta con un adulto, es una mala noticia para algunos profesionales de la salud que tratan con jóvenes. Al igual que la posibilidad anunciada por algún dirigente popular de restringir la anticoncepción de urgencia o píldora del día siguiente. "He usado una vez la píldora del día siguiente y quedé escarmentada; ahora siempre empleo anticonceptivos", dice una chica de 17 años. "En cambio, conozco a gente de mi edad que ha abortado o que ha tenido un hijo y eso sí que no tiene solución", agrega.

En estas batallas entre la espontaneidad y la protección, los anticonceptivos siguen siendo una prioridad femenina. Según datos de las consultas atendidas

Uno de cada cuatro chicos de entre 14 y 18 años fuma porros

Probar una droga es una ruleta rusa: alguno sucumbirá y se enganchará

gas en enseñanzas secundarias (Estudes). Un porcentaje relativamente estable después de que en los años noventa se produjera un repunte en el consumo. Los problemas empiezan cuando ese porro de fin de semana o de las fiestas de cumpleaños pasa a ser diario, algo que le sucede al 3,2% de los adolescentes. Algunos logran durante una temporada mantener cierta doble vida ante sus padres, como una alumna que ocultaba una *china* en el estuche de pinturas para fumársela con sus amigos al salir de clase. Un hábito que se descubrió cuando los profesores notaron que su rendimiento bajaba a pesar de ser buena alumna, y que interrumpía las clases con comentarios graciosos o inoportunos.

De todos modos, en los últimos años se ha producido un leve descenso del consumo de cannabis (la droga ilegal más consumida en España) y de cocaína entre adolescentes. La edad de iniciación a la coca se sitúa a los 20

Si los medios asocian juventud y botellón, ¿cómo no lo harán los chicos?

Las prácticas sexuales de riesgo no se deben siempre a falta de información

años, pero algunos de los adictos a esta sustancia comenzaron a los 16. Y cerca del 10% de los jóvenes entre 15 y 24 años asegura haberla probado. Probar no es consumir, pero esa primera vez a la que algunos se acercan por azar o presionados por el ambiente puede convertirse en un juego tan peligroso como la ruleta rusa: aunque muchos se libren de engancharse, otros sucumbirán seguro. El verano, las vacaciones y los

cambios de horarios y ocio son etapas críticas. La inseguridad y el no tener ideas claras sobre las secuelas que dejan las drogas facilitan la dependencia. Pi Davanzo reconoce que "cada vez hay más mujeres que practican conductas de riesgo". En parte, porque tanto ellos como ellas tienen una baja percepción del peligro. La edad media de las primeras relaciones sexuales se fija en los 16 años y medio, aunque en algunos ambientes son algo más tempranas. Según un sondeo del Injuve (Instituto de la Juventud) de 2008, el 65% de los chicos y el 50% de las chicas inician la primera relación completa antes de los 18 años.

"En mi clase casi todos tienen novio o novia", confiesa una chica de final de la ESO. Y para muchos, tener novio implica tener relaciones. Hablar de plazos les suena a eternidad. Sean hijos de familia conservadora o progresista, el patrón de conducta es similar. Las ideas de sus padres les influyen en cuanto a plantearse el uso de

anticonceptivos, pero una vez que tienen relaciones, a menudo, de forma esporádica, el guión es el mismo: ganas de experimentar y vivir el momento.

El sexo inseguro favorece el contagio de infecciones y puede acarrear embarazos no deseados o, como mal menor, propiciar la anticoncepción de urgencia. No siempre falla la información. En la ESO y el Bachillerato se suelen tocar estos temas: una información teórica que no siempre cala, o que no todos asumen. "A pesar de que adolescentes y adultos emplean los mismos procesos lógicos cuando toman decisiones, difieren en la clase de información que utilizan y en la prioridad que la dan. Por eso adolescentes y adultos evalúan de forma distinta las consecuencias y toman decisiones diferentes", explica Angustias Roldán, profesora de Psicología Evolutiva de la Universidad de Comillas. Aunque el uso del preservativo bajó ligeramente entre los más jóvenes desde 2003

en el Centro Injuve de Salud Sexual de Madrid, desde su apertura en marzo de 2011 hasta octubre del mismo año, el principal tema de consulta de las mujeres de 14 a 19 años gira en torno a los métodos anticonceptivos, con un porcentaje del 20,15%. Como contraste, la consulta más frecuente entre los varones de la misma edad se centra en las prácticas sexuales (un 47%). Las chicas, explican los técnicos que atendieron sus dudas, también se interesaron por este tema, pero en una proporción menor (un 17%). El tercer punto de atención para las chicas era la píldora poscoital (un 7,1%). Los chicos mostraron también interés por cuestiones fisiológicas y solo en tercer lugar (un 6,66%) pidieron información sobre anticonceptivos.

+ EL PAIS.COM

Participa

¿Cómo se pueden abordar los riesgos de la adolescencia?