

PREVENIR DESDE LA SALUD LAS EMBOSCADAS EN LA ADOLESCENCIA

Las razones para publicar “Adolescentes en la Encrucijada”

La etapa del desarrollo que va desde los 10 a los 25 años, que se inicia con la pubertad y termina de manera no claramente definida, se caracteriza por ser la más saludable y con menor mortalidad de la existencia humana. Sin embargo, los problemas y enfermedades de los adultos que se gestan en estas edades, así como de las muertes y “nuevas patologías” de los adolescentes son motivo de preocupación social. Es una población claramente vulnerable y desatendida por el sistema sanitario, lo que lleva a que cada vez más se organicen programas y posgrados universitarios en la atención médica de adolescentes, de los que, como miembros de un equipo de salud somos protagonistas hace años. Sintetizamos a continuación tres problemas de salud acuciantes que involucran a los adolescentes.

Para evitar **accidentes**, causa fundamental de discapacidad y de pérdida de vidas humanas jóvenes, se hacen campañas y simposios de todo tipo, se gastan millones en letreros impactantes, se intenta crear conciencia, se controla la alcoholemia y se ponen multas, ... a veces. Sin embargo, nos conmueven las noticias de los sábados y domingos con las fotos de los autos destruidos, *“en los que se encontraron varias botellas de distintos alcoholes”* o *“de donde tuvieron que sacar los cuerpos con el auxilio de bomberos”*, por decir dos frases que se publican con frecuencia y ya no sorprenden.

La obesidad es una pandemia, madre de otras enfermedades, y que va a causar que por primera vez en la historia una generación viva menos años que la que la precedió, según nos lo anticipan los sanitaristas. Se sabe que la proporción de niños obesos y con sobrepeso crece paralelamente con la multiplicación de las ofertas de comidas chatarras o las propagandas de bebidas gaseosas y azucaradas. Se celebran importantes congresos médicos, se legisla a favor de kioscos escolares saludables, se constituyen equipos con docentes y psicólogos, todas medidas planificadas con entusiasmo en los ministerios y apoyadas por esfuerzos de todo tipo. Se termina acusando a las multinacionales alimentarias, a los gobiernos por inacción, pero la pandemia de obesidad sigue avanzando inexorablemente.

El embarazo adolescente es otra de las situaciones sanitarias de alto riesgo, ya que lleva a las complicaciones que conocemos: mortalidad y morbilidad perinatal, abandono y muerte de niños, adolescentes que dejan la escuela y engrosan la creciente población de chicas sin trabajo ni perspectivas. Para evitarlo se hacen planes de educación sexual desde la primaria, se educan docentes a tal fin, de nuevo se hacen congresos sobre derechos de los adolescentes y se reparten gratuitamente preservativos y otros métodos. Los datos epidemiológicos sin embargo no muestran que todo ese esfuerzo esté dando una solución contundente de este flagelo, que es grave para la salud pública y para la familia.

Son solo tres campos de acción de la medicina de la adolescencia que traigo como ejemplos, sin pretender afirmar que los planes y acciones para evitarlos sean en vano. Pero son insuficientes pues

con frecuencia son medidas aisladas y despegadas de la realidad que vive a diario la mayoría de los adolescentes.

Surge entonces la pregunta: ¿no será que estamos dejando de ver que lo que realmente está faltando es elevarnos hacia **la promoción de la vida**, de la buena vida, a la que se accede con el conocimiento de la propia cultura y esmeros humanos, con la educación, con la práctica activa de la aceptación del otro y la vivencia de ser respetado? También con el cuidado de los vínculos que nos sostienen, sea en la familia o entre amigos y con el compromiso de cuidar al vulnerable y desprotegido: por enfermo, por discriminado, por ser niño o adolescente o anciano. Todo esto que parece inalcanzable o muy ideal sería el resultado de poner en acción aquello de “amar al prójimo como a uno mismo”. En su lúcido libro *El Amor Líquido*, el sociólogo polaco Zygmunt Bauman dice, citando a Freud, que este es uno de los mandatos más difíciles de cumplir, pero que está en la base de una civilización humana digna de ese nombre.

Hoy parece que esa lingüística pertenece solo al mundo de la ética y la religión; parece estar lejos de las estadísticas y de las prácticas profesionales porque entra en el mundo de lo “*subjetivo, lo opinable, lo que hay que ocultar*”. No es así.

Estoy convencido que habría que darle a la **vida digna y bien vivida** una mejor prensa. Y para ello sobran ejemplos en cada familia, institución y comunidad del medio al que pertenecemos.

De lo mucho aprendido de los encuentros con miles de adolescentes en mi profesión, puedo extraer un aprendizaje que considero clave, que es el valor del **cuidado de uno mismo**. Es la decisión que más eficazmente previene del embarazo, los accidentes, las adicciones y los trastornos alimentarios, y que para desplegarse necesita de ciertos componentes esenciales que detallo:

- **La presencia comprometida** de una madre, padre, los abuelos, el padrino o un adulto significativo y que lo hizo sentir siempre importante, es clave. Esto es, que lo cuidó, puso límites adecuados o se jugó por su persona. Ante ese referente cada adolescente, cualquiera sea su edad, siente que tiene alguien a quien dar cuenta de sus decisiones y conductas. (Y comienzo por la madre pues comprobamos que ellas son las grandes transmisoras de la cultura, y donde la protección de la vida – tanto gestada como sostenida - es capítulo crucial en la existencia de cada ser humano).

- El hecho de **contar con un cuerpo sano**, que crezca normalmente y que no denuncie alteraciones serias es también una importante base para un desarrollo integral y en armonía. Sin embargo, al mismo tiempo somos testigos habituales de adolescentes resilientes que superan con creces sus dificultades, aun siendo portadores de limitaciones severas.

- Otro fundamento para una adolescencia sana es que cada uno pueda vivenciar que se tiene **capacidad** para adquirir conocimientos y destrezas, para avanzar en el dominio de habilidades que sean reconocidas por los pares o los adultos que lo rodean. Partiendo de poder pensar por uno mismo y ser crítico, pasando por la habilidad para practicar un deporte, al tocar un instrumento

musical, por intervenir en una competencia de matemáticas, lograr una redacción de un texto bien escrito o participar con su canto en un coro o una banda o saber cuidar de animales y plantas. Esto sería resumido por **la posibilidad de ser creativos**, una aptitud para crear, algo valioso, que sirve, que gusta, que importa, que puede dejar huella, y que proyecta hacia adelante nuevos desafíos para desarrollarse humanamente.

- Existe otro elemento común que fomenta el “auto-cuidarse” y es la posibilidad de **contar con un grupo** para avanzar en la vida *junto a* pares, amigos y amigas, en ámbitos o instituciones que promueven el crecimiento en comunidad. La **pertenencia** a una determinada escuela, grupo ecologista, equipo deportivo, facultad, club, parroquia o iglesia, con la que se identifica y se define como miembro, es otro gran factor de apoyo porque construye una identidad grupal a favor de la vida.

Todos estos requisitos son llamados “factores protectores” por los epidemiólogos. El asunto es cómo se pasa del libro o las publicaciones científicas a la realidad, cómo se hacen concretos en lo cotidiano y en los ámbitos donde crecen adolescentes y jóvenes.

Para esto no queda otra vía que “poner el cuerpo”. Siempre sostuve y sostengo que la sana maduración de los adolescentes se hace a expensas de las coronarias de sus padres y formadores. El estar presentes, al tanto de lo que pasa por su vida, alentando y modelando, dando testimonio de la paternidad o maternidad, o sea, “haciendo el aguante”, como hoy decimos no es una tarea sencilla. Pero sin dudas conduce a una emancipación saludable y a poder - ellos mismos - criticar y denunciar con fuerza todo lo que, en esta sociedad que compartimos, nos esclaviza, nos enferma e impide el real disfrute de la vida.

Con esa base más o menos asegurada, es posible que aquel adolescente con sobrepeso se pueda decidir con convicción por una alimentación equilibrada que le evite caer en una complicación a corto o largo plazo; es factible que cada chico o chica pueda alejarse de los tóxicos variados, que se les ofrecen a mansalva y como escape, en el medio en que vive. También que descubra y recorra su vida sexual con responsabilidad y con las prevenciones necesarias o que determine con firmeza no subirse al auto de un amigo que está borracho. O que desista libremente de las propuestas de las redes sociales en cuanto a “cuerpos delgados y perfectos” “pornografía al paso” o violencia machista como modo de afirmación masculina.

En conclusión, la promoción en las familias y en la comunidad de existencias comprometidas con el desarrollo armónico, tanto físico, psicológico y espiritual de niños y adolescentes, y vivida desde el ejemplo, es la base. Todas las demás maneras de prevención – generadas socialmente - lograrán ser efectivas, si existe lo anterior bien fundamentado. Es una verdad archiconocida, pero que deseamos jerarquizar porque lo comprobamos en el trabajo día a día.

En definitiva, para esta actitud de hacerse cargo “cuerpo a cuerpo” los adultos requieren sentirse apoyados porque la empresa puede ser costosa. De allí surgió la iniciativa de escribir **“Adolescentes en la Encrucijada”**, libro de nuestra autoría recientemente premiado en el Concurso Ida y Vuelta y publicado por la Editorial Universitaria, Ediunc, de la Universidad Nacional de Cuyo. Contamos con la colaboración de un equipo de especialistas comprometidos: Sol Guerrero, Mauricio Girolamo, Fabián Díaz, Joaquín González, Víctor Bittar, Julieta Greco, Iván Fernández y Carla Forti. Al obtener el Premio 2020 se dio a luz esta guía o propuesta de salud para que el paso por la adolescencia genere más posibilidades de crecer libremente. Nos alienta el poder evitar las posibles emboscadas al desarrollo humano en estas edades, no tan difíciles, aunque sí vulnerables.

Dr. Pedro Eliseo Esteves, Endocrinólogo infanto juvenil y Especialista de Medicina del adolescente.

Profesor Consulto de la Universidad Nacional de Cuyo

Adolescentes en la encrucijada
Guía de salud para crecer más libres

Pedro Eliseo Esteves y colaboradores
Con ilustraciones de Leandra Vallejos

EDIUNC
IDA Y VUELTA
PREMIO 2020

Los adolescentes se encuentran en un cruce de caminos, expuestos a riesgos y desafíos que las generaciones previas no imaginaron. Dietas extremas, violencia, drogas, intolerancia y dificultades en el desarrollo sexual pueden desembocar en enfermedades serias.

Los autores integramos un equipo universitario que acompaña al adolescente desde la medicina, la salud mental y la nutrición. Consideramos que el vínculo cercano de los adolescentes con los adultos referentes es un poderoso factor para promover la salud y, a la vez, prevenir problemas.

En esta obra, destinada a padres, docentes y adolescentes, transmitimos evidencia científica, nuestra experiencia profesional e historias reales. Les proponemos una guía accesible y amena, para detectar tempranamente las dificultades y poder actuar, evitando que las encrucijadas se conviertan en emboscadas.

Los autores de *Adolescentes en la encrucijada* constituimos un equipo de profesionales que hemos focalizado nuestra formación y el trabajo asistencial en la salud y el bienestar de la adolescencia. Desde la psicología, la nutrición y diversas disciplinas de la medicina coincidimos en cuidar el desarrollo armónico y saludable, así como promover la autonomía de cada adolescente.

Unos de otros hemos aprendido a partir de las consultas y relatos que ellos, ellas y sus familias nos plantean: el miedo a comer, cómo prevenir el embarazo y las infecciones sexuales, la conducta frente al bullying o por qué la marihuana y el alcohol son nocivos. Con los lectores de este libro compartimos los diálogos mantenidos entre nosotros y volcamos nuestros aportes sustentados en la experiencia y en otras bases científicas.

Buscamos así dar respuestas para que los y las adolescentes elijan con libertad su camino original de crecimiento en esta encrucijada vital.