

¡Ojo con lo que comen!

La independencia de la que comienzan a gozar los adolescentes y la necesidad de tomar sus propias decisiones hacen a esta población muy vulnerable a los cambios bruscos, -y no siempre positivos, en los hábitos de alimentación.



La adolescencia es una etapa de la vida, donde el crecimiento y desarrollo son acelerados. Existe un desarrollo hormonal muy importante que definirá mucho de la etapa adulta, por lo que la alimentación juega un papel fundamental para el muchacho.

Existen buenos hábitos inculcados durante la infancia que se pierden en la adolescencia. Por ejemplo:

- Las meriendas nutritivas, en donde el aporte de lácteos y frutas era importante, pasan a ser sustituidas por comidas empaquetadas o rápidas; compradas generalmente en los colegios o cerca de los institutos donde se estudia, lugares de trabajo u otros centros.
- Los muchachos se niegan a llevar meriendas a los centros de estudio, debido a que les da pereza o vergüenza hacerlo.
- Cambio de horarios a la hora de comer.
- Ya no se hacen comidas tan frecuentes ni de tan buena calidad. Se come más en la calle o a horas variadas dependiendo de las actividades diarias.
- Rebeldía hacia los padres, lo que impide el consumo de comidas dentro del hogar. La supervisión de los padres es menor en este sentido.

- La atención se desvía hacia otros intereses: la comida es importante para llenarse únicamente, no para alimentarse; se piensa más en moda, música, amigos etcétera.
- Se forman grupos de amigos que salen a comer para socializar en sodas o cadenas de comidas rápidas.
- Existe el riesgo de iniciar el consumo de algún tipo de droga, alcohol u cigarrillo, haciendo que se pierda el interés por el buen comer.
- Se disminuye mucho el consumo de agua, aumenta mucho el consumo de gaseosas y refrescos artificiales que son nocivos para la salud y aportan una cantidad excesiva de azúcar.
- Los buenos hábitos alimenticios se ven influenciados por la publicidad que promociona los excesos al comer (con la comida rápida) o la extrema delgadez, lo que hace que el adolescente se comporte entre un extremo y otro.

Alimentos como las frutas, vegetales cocidos, vegetales crudos en forma de ensalada, carnes de buena calidad sin grasas visibles, harinas de buena calidad y una adecuada hidratación, son fundamentales para el buen desarrollo físico y mental de todo adolescente. **B**

Anorexia y bulimia

La gordura está en la mente

Lilliana Incera V./ Caja Costarricense de Seguro Social

Fotografía: Kurt Aumair

Modelo: Ana María Ramírez

Locación: Euromobilia. Tel.: 257-1122

La anorexia y la bulimia son indiscutiblemente temas de mucha actualidad. Ambos padecimientos están relacionados con serios trastornos en la alimentación, los cuales podrían ser letales si no se les diagnostica en forma temprana. Las víctimas de esos males son generalmente personas muy delgadas que sufren por los “rollitos” y los “cachetes” inexistentes. Ellos ven reflejada en el espejo una imagen que no les pertenece.

“En los pacientes se da lo que se denomina una distorsión de la percepción de la imagen corporal”, explica el Dr. Max Figueroa, pediatra especializado en trastornos alimentarios, quien trabaja en el Servicio de Psiquiatría y Psicología del Hospital Nacional de Niños (HNN).

¡Horror!

Ciertas personas de todas las edades se sienten horrorizadas ante la posibilidad de engordar. Por esa

razón, adoptan conductas extremas para mantener hasta un 15 por ciento menos del peso que de acuerdo a su edad y talla deberían tener. Es así como, sin advertir el peligro, adoptan una serie de hábitos que las llevan hacia una delgadez extrema.

Los niños muchas veces resienten las burlas infundadas de sus compañeros o amigos con respecto a la apariencia corporal; y esa situación les podría desencadenar los desórdenes en la alimentación. Otros pequeños, de forma inconsciente, dejan de comer por tiempos prolongados para capturar la atención de sus padres y, de esa manera, obtener algo a cambio. Históricamente, la alimentación ha sido considerada la primera forma de presión.

Anorexia

Definitivamente, la anorexia es más frecuente en las mujeres. “Por cada hombre enfermo hay 10 mujeres con anorexia”, describe Figueroa. Se presenta, casi siempre, entre los 16 y 20 años. Por lo general,

Los trastornos de la alimentación no respetan la edad, pues las estadísticas reportan casos de niños menores de 10 años y adultos mayores de 70 años afectados por la anorexia y la bulimia.



¿Cómo ayudarlos?

En el país no existen centros para tratar exclusivamente los trastornos de la alimentación. Algunos pacientes son atendidos en forma ambulatoria y otros son hospitalizados por espacio de uno a seis meses. La atención que se les brinda es multidisciplinaria y en ella el trabajo del psicológico es exhaustivo. La Licda. Rocío Chaves, de la Clínica del Adolescente del Hospital Nacional de Niños, menciona que del 2000 al 2007 se atendieron 150 jóvenes afectados por estos trastornos, de los cuales 139 fueron mujeres.



quienes sufren de anorexia tuvieron sobrepeso durante la infancia y, cuando llegan a la adolescencia, mantienen una preocupación extrema por la imagen corporal. El recuerdo de la niña gorda las asedia y optan por abandonar los alimentos con el fin de no recuperar la figura del pasado. Además, algunas experimentaron la pubertad precoz, la cual transformó de manera anticipada sus cuerpos, diferenciándolas de las demás y produciéndoles serios problemas emocionales.

Al principio, las jóvenes anoréxicas se sienten abrumadas por un aparente aumento de peso y adoptan una simple dieta para perderlo. Sin embargo, las cosas toman un rumbo totalmente inesperado cuando comienzan a saltarse

los tiempos de comida y, al mismo tiempo, realizan rutinas de ejercicios extenuantes. De igual manera, comienzan a leer con mucho interés las etiquetas de los productos alimenticios y la conversación frecuente es sobre todo aquello que tiene relación con la alimentación saludable.

Las personas anoréxicas son muy delgadas; y esa condición las diferencia de los bulímicos quienes, en algunas ocasiones, tienen sobrepeso o mantienen el peso normal.

Quienes conviven con personas anoréxicas pueden percibir fácilmente la preocupación que tienen con respecto a todo lo que ingieren. “El 90 por ciento del tiempo lo invierten en idear estrategias para despojarse de los kilos imaginarios,

pero también piensan en cómo mantener en secreto las medidas que adoptaron para lograrlo”, expresa el médico.

Como consecuencia, la tensión aparece en el hogar, pues los anoréxicos sufren de irritabilidad y las contiendas con los progenitores son cada vez más frecuentes. Además, la vida social y sentimental de esas muchachas desaparece porque todo gira en torno al trastorno alimentario.

La anorexia es purgativa cuando la joven induce el vómito para eliminar los nutrientes que ingirió por medio de los alimentos. Pero también existe la “anorexia no purgativa”, y se presenta cuando las personas practican mucho ejercicio y, además, dejan de comer. Los anoréxicos son muy perfeccionistas y sus promedios académicos son excelentes, en la mayoría de los casos.

Bulimia

Desde el punto de vista psicológico, la bulimia se parece a la anorexia porque en ambos padecimientos los pacientes manejan una distorsión de su imagen corporal. Los bulímicos comen en forma exagerada; pero, después de los “atracones”, se les despierta un sentimiento de culpa que los lleva a deshacerse de todo ingerido. Al respecto, el especialista en trastornos

alimentarios remarca: “ellos tienen una especie de adicción por la comida y no pueden dejar de comer. Pero luego recapacitan y emprenden largas jornadas de ejercicio físico o hacen lo imposible para vomitar”. Las personas con bulimia sufren de aislamiento, depresiones muy severas y, contrario a los anoréxicos, el fracaso académico es muy frecuente en ellos. [B](#)

Fuente:

- *Dr. Max Figueroa, pediatra especializado en trastornos alimentarios. Servicio de Psiquiatría y Psicología del Hospital Nacional de Niños.*
- *Licda. Rocío Chaves. Clínica del Adolescente del Hospital Nacional de Niños.*

Complicaciones

Tanto la anorexia como la bulimia causan complicaciones en todos los órganos y sistemas del cuerpo. Con respecto a la anorexia, el desarrollo puberal se detiene y los jóvenes:

- Dejan de crecer.
- Surgen serios problemas a nivel cardiovascular. El corazón aumenta su tamaño, sufren de arritmias.
- Padecen de estreñimiento.
- Sufren de osteopenia y osteoporosis porque no consumen alimentos ricos en calcio y, por tanto, los huesos no alcanzan un desarrollo saludable.
- La piel se reseca, hay pérdida de cabello, las uñas son quebradizas y aparece un vello fino por todo el cuerpo.
- La menstruación desaparece.

Su hijo diabético debe ser independiente

“La diabetes fue un regalo de Dios para toda la familia: nos ha hecho mejores personas, más humanos para ayudar a otros que están enfrentando situaciones difíciles”, Ana Ortega.



*María Isabel Solís R./ Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Ablestock de Other Images*

Siete años después de recibir el diagnóstico de que su pequeña Paula, de cuatro años de edad, era portadora de una diabetes tipo 1, su madre Ana Ortega confiesa que gracias a esa enfermedad han crecido, se han unido como familia

y han podido ayudar a otros seres humanos que se desmoronan frente a la noticia.

Paula Chinchilla Ortega suma ya 11 calendarios, y enfrenta hoy su adolescencia como una joven diabética independiente que sabe medirse su nivel de azúcar en sangre y sabe qué hacer ante cualquier emergencia. “Yo siempre le digo a Paula que

Dios tiene un propósito con nosotros”, dice la madre.

Esta joven forma parte del grupo de 300 menores que están bajo la vigilancia de los profesionales en ciencias médicas del servicio de endocrinología del Hospital Nacional de Niños (HNN), según lo puntualiza el Dr. Erick Richmond Padilla, jefe del Servicio de Endocrinología de ese centro médico.

Hoy, lejos de intimidarse por la enfermedad, esta familia vecina del cantón de Curridabat se siente fortalecida; al punto que sus miembros transformaron sus vidas para darle a Paula y a otros diabéticos una mejor calidad de vida.

Tras soportar años muy duros tras la noticia, esta familia se levantó y empezó a trabajar en función de Paula con el único objetivo de que tanto ella y otras personas diabéticas pudieran disfrutar de apoyo, consejo o de un postre como cualquier otro ser humano no diabético. “La diabetes fue un regalo de Dios para toda la familia: nos ha hecho mejores personas, más humanos para ayudar a otros que están enfrentando situaciones difíciles”, refiere Ana.

Pero, su misión en esta vida no termina allí. Se han encargado de diseminar su testimonio de vida y acompañar a otras familias que están pasando por una situación semejante, pues, según comenta a

Consejos

- Mantenga una comunicación constante y abierta con sus hijos.
- Resalte los dones y habilidades de sus hijos para que se sientan realizados en algún proyecto, pues sólo de esa manera podrán mejorar su autoestima y minimizar los contratiempos que les puede generar la enfermedad.
- Sea flexible.
- Recuerde que sus retoños deben conocer qué les pasa; cuanta más información tengan, será más fácil enfrentar críticas y evacuar consultas con sus amigos.
- Los maestros de alumnos diabéticos deben conocer cómo manejar a un niño o a un joven con esta enfermedad crónica. Pero cuidado, no los asuste tanto que prefieran que sus hijos diabéticos permanezcan en la casa y no en el aula.
- Prepare un documento en el que explique que su hijo o hija es diabético y los números a los que debe comunicarse en caso de emergencia.
- Recuerde que ellos deben ser muy independientes, inyectarse solos y saber qué hacer en caso de emergencia, pues les ayudará a mejorar las relaciones sociales.
- Si quiere apoyo, comuníquese al 811-6662.

BienEstar, lo mejor que pueden hacer los padres y madres de familia es aceptar la enfermedad, informarse y controlarla.

Precisamente, uno de los grandes consejos que ofrece está mujer a las familias con un hijo o una hija diabética es que le pidan a Dios sabiduría para ayudarlos en cada etapa de sus vidas: “no dejarlos solos, guiarlos, aconsejarlos para que sean felices y vean con esperanza el futuro. Tenemos que hacer todo lo posible, Dios se encargará del resto, pues sólo así tendremos la victoria segura”, afirma la progenitora. **B**

Fuentes:

- *Dr. Erick Richmond Padilla, jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Nacional de Niños.*
- *Entrevista a Ana Ortega madre de Paula, paciente diabética.*



No desespere, si necesita apoyo puede comunicarse al 811-6662.

Ficha diabética

La diabetes se presenta cuando el organismo no produce cantidades suficientes de insulina que permitan que los valores de azúcar se mantengan normales.

Se conocen dos tipos de diabetes (tipo 1 y tipo 2). Se estima que un 10 por ciento de la población diabética tiene la diabetes tipo 1 y el 90 por ciento restante, la diabetes tipo 2, que aparece después de los 30 años de edad.

Afortunadamente, en Costa Rica, los pacientes que presentan la diabetes tipo 1 se encuentran muy bien controlados en el Hospital Nacional de Niños, y existen investigaciones que han confirmado como ventajoso que ellos se autocontrolen, monitoricen constantemente su nivel de azúcar en sangre y tengan un adecuado control de los alimentos que comen.

Jóvenes víctimas de la gastritis



Los malos hábitos alimentarios, el estrés, el fumado y el alcohol están convirtiendo a los adolescentes en presas fáciles de la gastritis.

María Isabel Solís R./ Caja Costarricense de Seguro Social

Fotografía: Jeannine Cordero

Modelo: Bárbara Sandoval

Cada vez más, las consultas de gastroenterología se están llenando de adolescentes víctimas de uno de los padecimientos más comunes en la población adulta costarricense: la gastritis. Esto según lo expresado por los doctores Herbert Burgos Quirós y Ricardo Zamora Barquero, ambos especialistas en gastroenterología.

Esta inflamación del revestimiento mucoso del estómago está golpeando con alguna severidad a los jovencitos.

El Dr. Zamora, quien labora en el Servicio de Gastroenterología del Hospital México, dice que cerca del 30 por ciento de la consulta diaria de ese centro médico es de adolescentes, y la mayoría de ellos consultan por gastritis. Mientras tanto, su colega Burgos sostiene que, en su consulta privada, un 17 por ciento

La gastritis puede ser ocasionada por irritación debido a consumo excesivo de alcohol, vómitos crónicos, estrés o uso de ciertas medicinas como la aspirina y anti-inflamatorios

son jóvenes menores de 19 años que buscan asistencia médica por la misma causa.

El origen

Los médicos explican que el contexto en el que se desenvuelven actualmente los muchachos está favoreciendo la gestación de esta inflamación de la mucosa gástrica, responsable de desencadenar problemas muy severos como el cáncer de estómago.

Los especialistas fueron claros en que hoy los adolescentes están sometidos a mayor estrés producto del mundo tan competitivo en el que se desarrollan, pues existen mayores exigencias académicas, económicas y sociales.

Burgos asevera que la carga académica innecesaria está produciendo un efecto dañino para la salud.

Tanto Burgos como Zamora Barquero sostienen, por separado, que el otro problema enfrentado por los adolescentes es la entrada cada vez más temprana en hábitos sumamente nefastos para su salud como el fumado y el alcohol. De acuerdo con las investigaciones del Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA) en colegios públicos y privados, un 35.4 de varones y un 38 por ciento de las mujeres de

la muestra se iniciaron en el consumo de bebidas alcohólicas a los 12 años o antes.

Y, para colmo de males, otro problema de algunos jóvenes es los malos hábitos alimentarios: no cumplen con los horarios de alimentación; son muy vulnerables al consumo de comidas rápidas; comen alimentos ricos en grasas, azúcares y carbohidratos; y el consumo de frutas, verduras y hortalizas es muy reducido.

Posibles soluciones

Para los dos entrevistados por *BienEstar*, es necesario que los padres de familia realicen un esfuerzo y vigilen más de cerca los hábitos de sus hijos.

Los especialistas fueron claros en la urgencia de que en los centros educativos y de salud se impulsen buenos programas tendientes a detener el hábito del fumado y del alcoholismo en la población, en especial en los adolescentes, y se promuevan hábitos alimentarios saludables. **B**

Fuentes:

- Dr. Herberth Burgos Quirós, gastroenterólogo. Tel.: 236-3575.
- Dr. Ricardo Zamora Barquero, gastroenterólogo. Servicio de Gastroenterología del Hospital México. Tel.: 551-1101.



¿Cuáles son los síntomas de gastritis?

Los síntomas de gastritis varían de individuo a individuo, y en mucha gente no hay síntomas. Pero, los más comunes incluyen:

- Nausea
- Vómitos
- Indigestión
- Hipo
- Pérdida de apetito
- Sensación de inflación del abdomen
- Vómitos de apariencia sanguínea o de material de tipo café molido
- Depositiones negras de consistencia oleosa.



No son niños ya; por ello, sus cuidados personales cambian. La higiene en la adolescencia no es tema de juegos.

**¡Siempre
limpios!**

Al tiempo que los adolescentes desarrollan cambios en sus cuerpos, la importancia de la imagen y el aseo personal crece.

Pero los cuidados higiénicos van más allá de verse bien: es el momento para entender la importancia de una buena salud.

Como menciona la pediatra y neonatóloga Viviana González, entre los diez y trece años comienzan los cambios corporales que implican adoptar nuevos patrones de limpieza.

Aumenta la sudoración, los olores se hacen más fuertes, las uñas crecen más rápido y nacen vellos por todo el cuerpo, mientras el cabello se vuelve más grasoso o seco. Estos y otros cambios conllevan nuevas responsabilidades y conocimientos.

Mente sana y cuerpo limpio

Como comenta Ángela Sevilla, enfermera de la Clínica de Adolescentes del Hospital Nacional de Niños, la adolescencia es un proceso dinámico de muchos ámbitos. Por dicho motivo, los adultos responsables de ellos deben favorecer una comunicación asertiva con el menor. "Es muy importante que se creen espacios de confianza, basados en el respeto mutuo para que se permita la libre expresión de sentimientos."

Durante esta comunicación se deben mostrar los riesgos para la salud de las insuficiencias y excesos, sobretodo en la higiene personal.

Un descuido grave en el aseo propio puede ser síntoma de un problema mayor (físico o anímico). Si por descuido no se toman las medidas necesarias ante problemas repetitivos, éstos pueden traer serias consecuencias.

Los adolescentes no nacen aprendidos y deben recibir una guía adecuada de familiares y profesores sobre estos cuidados.

Modas y medios

Existe una tendencia en ciertos programas de televisión por mostrar "asquerosidades" ("humor de inodoro", olores y fluidos corporales, comer cosas desagradables, llevarse golpes "graciosos", etcétera), que pueden conllevar a la noción errónea de que "nada tiene consecuencias".

Por otro lado, los anuncios de ciertos productos de cuidado personal intentan convencer al público que con ellos tendrán amigos o citas. Y no hay que olvidar la popularidad de los tatuajes y perforaciones, decisiones que deben meditarse bien y que deben de hacerse con estrictos controles higiénicos.

Ante esta avalancha de mensajes, los muchachos deben recordar



Ese acné...

Ligado al desarrollo hormonal y con tratamiento específico para cada persona, la Dra. Jaghna Cordero señala algunos consejos básicos en su cuidado:

- Lavar la cara dos veces al día.
- Llevar una alimentación balanceada, con todos los grupos alimenticios. La falta de frutas y vegetales repercute en la cicatrización de lesiones y aparición de estrías en el cuerpo.
- No extraerse las espinillas por sí mismo.
- Los productos, que hay en el mercado, son para acné de tipo comedónico (clavillos), en casos serios o prolongados debe visitar al médico.
- Las secuelas psicológicas son tan importantes como las físicas, por lo que el tratamiento debe iniciarse lo más pronto posible.

que lo importante es su salud y no dejarse llevar por la ansiedad ante los cambios normales en sus cuerpos; todo lo contrario, hay que abrazar esas transformaciones y aprender hábitos positivos que los ayudarán en esta etapa y a lo largo de toda su vida. [B](#)

Fuentes:

- Dra. Jaghna Cordero Ramírez, dermatóloga. Tel.: 431-3434.
- Dra. Viviana González Murillo. Tel.: 388-1359.
- Lic. Ángela Sevilla, Clínica de Adolescentes del Hospital Nacional de Niños. Tel.: 222-0122.

Paso a paso

Cabello: cepillado, lavado frecuente utilizando champú y acondicionador. Fijadores sin grasa o aceite en cabellos grasos.

Cara: lavar bien dos veces al día. En caso de acné, los productos cosméticos utilizados deben contener la indicación “para pieles acnéicas o seborreicas”.

Axilas: uso de desodorante, baño diario y después de realizar ejercicios o deportes.

Genitales y zonas con vello corporal naciente: baño diario y buen secado del área. En las mujeres y durante la menstruación, usar toallas sanitarias limpias y cambiarlas cada tres horas.

Uñas: recorte adecuado, mantenerlas limpias, visitar al médico en caso de hongos o lesiones.

Pies: lavado adecuado y secar bien el área entre los dedos. Talcos o spray antibacterial si es necesario.

Piel: cremas humectantes y bloqueadores solares. Usar jabón antibacterial, humectante y cremoso, y esponjas exfoliantes si es necesario.

Vello facial: si se desea afeitarse, pedir consejo a un adulto o un doctor sobre técnica e implementos adecuados. Hacerlo despacio y cuidadosamente, lavando bien el área afeitada y los instrumentos.

Dientes: lavarlos bien cuatro veces al día y visitar al dentista cada seis meses.





Los huidizos brazos de Morfeo

Los adolescentes no requieren más de nueve horas de sueño; pero, sí dormir hasta más tarde debido a cambios en su reloj biológico y en sus costumbres sociales.

Patricia Ugalde/ Periodista colaboradora

Fotografía: Carla Saborío

Modelo: Jeremy Fuentes

6a.m. Hora de levantarse para ir al colegio. Pedro de 14 años sigue envuelto en las cobijas y no da señales de vida. Carla, su madre, se exaspera. Hay que sacarlo prácticamente de la cama todos los días. ¿Por qué? Carla cree que porque pasa sentado frente a la computadora hasta tarde. En parte tiene razón, pero también se debe

a que en el cuerpo de Pedro se está produciendo un cambio en el reloj biológico.

“En la adolescencia ocurren fenómenos de reajuste a niveles neuronales, bioquímicos y sociales; éstos provocan que el joven prefiera acostarse y levantarse más tarde”, afirma el médico y director de la Clínica del Sueño, Ariel Miremborg.

En los últimos veinte años, los investigadores han logrado comprender de forma más certera las

demandas de sueño de los adolescentes, los patrones y los procesos bioquímicos que regulan el dormir en esta época de la vida.

Según Miremberg, ocurre un reajuste de los neurotransmisores, encargados de que se abran y cierren las compuertas para que las neuronas se comuniquen y se transmita información. No se sabe exactamente por qué ocurre esto en la adolescencia, pero sí que produce un desajuste del ciclo circadiano del sueño, o del reloj biológico interno.

El ritmo sueño/vigilia es controlado por un reloj biológico interno que se ajusta al entorno por la influencia de sincronizadores externos como son los ciclos de luz-oscuridad y aspectos socio-ambientales. Un ejemplo de desajuste de este ciclo circadiano del sueño es el *jet-lag*.

Cambio horarios escolares

Según la Dra. Amy R. Wolfson, quien publicó un artículo sobre el tema en la revista médica *Sleep*, una insuficiente cantidad de sueño tienen efectos emocionales, conductuales y cognitivos serios para los adolescentes. “Se ha relacionado la falta de sueño con disminuciones significativas en el rendimiento escolar”, afirma en su estudio.

“Pasa que se quedan dormidos en las primeras lecciones”, cuenta Miremberg. Por esto, los especia-

No videojuegos hasta tarde

“Los padres deben preocuparse si su hijo o hija manifiesta somnolencia recurrente, dolor de cabeza, fatiga o un sueño inquieto”, asegura Miremberg. Mientras no se modifiquen los horarios en los colegios -en Costa Rica no existe un plan de este tipo- el especialista recomienda que los jóvenes bajen el ritmo para ayudarle al reloj biológico a ajustarse. El ejercicio deben hacerlo por las tardes; que lean en lugar de jugar con el videojuego o escuchar música de ritmos pesados; y que tomen un baño caliente antes de irse a la cama.

listas sugieren que los horarios de entrada a lecciones en los colegios varíen para que los jóvenes entren más tarde. Esto, en Estados Unidos, está teniendo eco en algunos centros de enseñanza como en los de Minneapolis y New England, en los cuales la hora de inicio pasó de las 7:15 a.m. a las 8:40 a.m. En ambas aumentó la asistencia y hubo una ligera mejoría en las notas. [B](#)

Fuentes:

- Dr. Ariel Miremberg Rubinstein, otorrinolaringólogo y especialista en medicina del sueño. Hospital CIMA. Tel.: 208-1516.
- Artículo de la Dra. Amy R. Wolfson, publicado en la revista médica *Sleep*.

Pieles de durazno

Fotografía: Jeannine Cordero

Modelo: Mariana Fuentes

Para prevenir los brotes de acné o conseguir que desaparezcan lo antes posible:

- Lávese la cara dos veces al día (no más) con agua templada y un jabón suave fabricado específicamente para personas con acné. Masajéese suavemente con movimientos circulares. No se frote. Lavarse demasiado y frotarse la piel puede irritarla. Después de la limpieza, la Academia Americana de

Dermatología (AAD) recomienda aplicar una loción que contenga peróxido de benzoilo.

- No se reviente las espinillas. Es tentador, pero, al reventarse un grano, puede empujar material infectado hacia capas más profundas de la piel, provocando más inflamación y enrojecimiento e incluso cicatrices. Si le sale una espinilla justo antes de un



La tierna piel de los adolescentes merece cuidados especiales. Recomiende a sus hijos seguir estos consejos para prevenir y tratar los problemas más habituales.

Medicamentos, como los fármacos que se recetan contra el acné y los anovulatorios (anticonceptivos), pueden incrementar la sensibilidad al sol.

acontecimiento o celebración importante, probablemente un dermatólogo podrá tratarlo con menor riesgo de que se infecte o deje cicatriz.

- Evite tocarse la cara con las manos o apoyarla en objetos que tienden a acumular sebo y residuos de la piel, como el auricular del teléfono. Al tocarse la cara, puede dispersar las bacterias causantes de que los poros se inflamen e irriten. Para mantener las bacterias a raya, lávese las manos antes de ponerse cremas o maquillaje en el rostro.

- Si usa lentes, sean graduados o de sol, asegúrese de limpiarlos a menudo para evitar que la grasa obture los poros que hay alrededor de los ojos y la nariz.

- Si tiene acné en otra parte de cuerpo, evite llevar prendas ajustadas que no dejan respirar a la piel y pueden provocar irritación. Tal vez le convenga también evitar bufandas y gorras, que tienden a acumular grasa y suciedad.

- Desmaquíllese antes dormir. Cuando compre maquillaje, elija aquellos productos en cuya etiqueta o caja se lea "no comedogénicos" o "no acnegénicos". Tire el maquillaje viejo que huele o tenga un aspecto diferente a cuando lo compró.

- Lleve el pelo limpio y evite que entre en contacto con el rostro, para

evitar que la grasa y suciedad contenida en el pelo le obture más los poros de la piel.

- Protéjase del Sol. Puede parecer que el bronceado disimula el acné, pero sólo se trata de algo temporal. El bronceado puede hacer que el cuerpo produzca más sebo, lo que puede empeorar el acné, en vez de mejorarlo. El Sol también provoca lesiones en la piel que, a la larga, fomentan la aparición de arrugas e incrementan el riesgo de cáncer de piel.

- Utilice un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de por lo menos 15, incluso cuando esté nublado o no haya planeado pasar mucho tiempo al aire libre. Si se moja, por ejemplo cuando va a nadar, repita la aplicación de la crema protectora (incluso si es resistente al agua) cada 2 ó 3 horas.

- Evite contraer herpes labial no compartiendo protectores labiales, cepillos de dientes o bebidas con personas que pueden estar infectadas por el virus. El virus que provoca el herpes labial se transmite por la nariz (a través de las secreciones nasales) y la boca (a través de la saliva). **B**

Fuente:

- Academia Americana de Dermatología
- Academia Americana de Médicos de Familia
- Clínica Mayo

Sin marcas

toda su vida

Xinia Fernández D./ Caja Costarricense de Seguro Social Fotografía: Jeannine Cordero
Modelo: Mariana Fuentes

Para la mayoría de los adultos, el acné es parte del desarrollo normal del adolescente y no le prestan mayor atención. Sin embargo, se trata de un problema de salud que, a criterio del Dr. Rodrigo Martín Rodríguez, dermatólogo del Hospital México, puede tener secuelas físicas y emocionales importantes en los jóvenes.

Las cicatrices en la cara, señal inequívoca de un problema de acné durante la adolescencia, suelen acompañar a muchas personas el resto de su vida. En algunos jóvenes además puede producir baja autoestima e incluso episodios de depresión, indica el especialista.

Martín señala que el acné es una enfermedad de las glándulas sebáceas, la cual está genéticamente determinada y se produce por la acción de los andrógenos, hormona masculina producida tanto por hombres como por mujeres. No es un problema exclusivo de la cara, sino que se presenta también en el pecho y la espalda.



El 70 por ciento de los adolescentes presenta problemas de acné.

El médico afirma que las primeras manifestaciones del acné son los comedones, conocidos popularmente como “clavillos”. Posteriormente se presentan las lesiones inflamatorias

La consulta temprana con el dermatólogo es fundamental para evitar complicaciones

o pústulas que conocemos como espinillas. El experto indica que hay formas más severas del acné que se manifiestan por la presencia de nódulos o quistes, los cuales son de manejo más complejo.

Además de la visita al dermatólogo, Martín recomienda:

- Lavarse el cabello todos los días.
- Evitar el cabello sobre la cara.
- Evitar que los productos de limpieza utilizados en el cabello caigan sobre la cara.
- No usar humectantes, tonificantes, exfoliantes, controladores de la grasa, ni ningún otro medicamento que no haya sido indicado por el médico.
- Las mujeres pueden usar base en polvo, pero ésta debe ser no comedogénica.
- Lavarse la cara con agua tibia y con un jabón neutro.
- No tocarse la cara, pues esta práctica contribuye a la aparición de marcas y cicatrices.
- Efectuarse limpiezas faciales aplicadas por un especialista. [B](#)



Dígale adiós a los mitos...

Existe una serie de creencias en torno al acné que el Dr. Martín considera importante desterrar:

1. No existe relación entre lo que comemos y el acné; sin embargo, si detecta que algún alimento exacerba el problema, se debe reducir su consumo.
2. El acné no se resolverá solo, se requiere el apoyo de un dermatólogo.
3. El acné no tiene que ver con “falta de aseo”. El uso de productos de limpieza fuertes, más bien empeora la situación.
4. El sol no cura el acné, podría producir manchas y exacerbar el problema.
5. El acné no está relacionado con algunas prácticas sexuales como la masturbación.

A medida que las niñas se convierten en mujeres necesitarán cuidados médicos adicionales. Un ginecólogo especializado en adolescentes será el profesional perfecto a quien acudir.

A photograph of various pieces of women's underwear, including a pink pair, a green and white striped pair, and a yellow and white striped pair, hanging from a clothesline with green clothespins. The background is plain white.

Dolores íntimos

Carla Cabalceta R./ Periodista colaboradora
Fotografía: Carla Saborio y Jeanina Cordero

• Dejar de ser niñas no es fácil!
▲ Nuestro cuerpo y estado de ánimo resienten los cambios sufridos. Pero, al final, todas lo superamos.

En esa transición de niña a mu-

jer, nuestro organismo experimenta importantes transformaciones a nivel físico y psicológico, algunas de ellas muy dolorosas. Las complicaciones ginecológicas y menstruales pueden aparecer para obstaculizar el camino. Sin embargo, la atención

El tratamiento a una adolescente debe darse cuando tenga hemorragias severas de cortos periodos y que lleven a una anemia secundaria que inicie con desmayos.



médica y la ayuda de los padres hacen que la travesía a la adultez se convierta en un apasionante paseo.

Todos los meses

Para la Dra. Gabriela Salguero, directora del Área de Salud Montes de Oca, entre los trastornos menstruales de más consulta por las

adolescentes en los EBAIS, está la amenorrea (ausencia de menstruación) y la dismenorrea (dolor de menstruación).

La dismenorrea puede ser causada por endometriosis y quistes en los ovarios (que se presentan raramente en las adolescentes). Sin embargo, la causa más común se debe a



El desarrollo físico total de la adolescente tiene que darse entre los 10 y los 13 años.

los altos niveles de la hormona llamada “prostaglandina”. Esta hormona provoca pequeñas contracciones del útero, de esta forma las arterias de las paredes se rompen y permiten que salga el endometrio.

El Síndrome Pre-Menstrual (SPM), caracterizado por la hinchazón de mamas, dolor de abdomen y de piernas, es otra dolencia que pueden presentar las adolescentes. En estos casos, consultar al ginecólogo puede reducir los síntomas.

El Dr. Luis Ledezma, director general del Hospital de las Mujeres, explica que primero se da un desarrollo físico en las niñas. Esto implica el crecimiento de las mamas, del vello púbico y axilar, y la primera menstruación (llamada menarquía).

Durante la adolescencia se pueden presentar desórdenes menstruales (atraso, adelanto o ausencia de la menstruación), debido a que su “eje

hormonal” (sistema de glándulas que secretan hormonas en el cuerpo) todavía no está totalmente desarrollado.

Entonces, los padres empiezan a asustarse y a tomar una serie de criterios desacertados que pueden llevar a tratamientos inadecuados, cuando es una condición propia de la adolescencia. Simplemente “el eje hormonal se puede atrasar dependiendo del desarrollo del cuerpo, produciendo trastornos de ese tipo”, asegura.

Un ginecólogo especializado en adolescentes sería el profesional perfecto que atienda los trastornos ginecológicos y menstruales de una joven, por la afinidad con su estado psicológico y emocional.

Trastornos ginecológicos

Salguero explica son como “el gran tema” que envuelve a los trastornos menstruales también.

Entre las consultas más frecuen-

tes está la leucorrea. Las leucorreas son flujos vaginales, que tienen diferentes colores. Éstos son secretados durante la ovulación, y antes y después de la menstruación.

Los hongos pueden ser causantes de algunos tipos de leucorrea. Éstos se producen por el uso de toallas sanitarias y protectores diarios, detergentes para lavar ropa interior, duchas vaginales, entre otras razones. “Hay adolescentes muy susceptibles que tienen hongos, sin necesidad de que hayan tenido relaciones sexuales coitales”, afirma Ledezma.

Por su parte, aquellas adolescentes, que ya iniciaron su vida sexual, deben consultar al ginecólogo sobre

enfermedades de transmisión sexual (ETS) y métodos anticonceptivos.

Para Ledezma, “la jovencita entra en un duelo por el cambio de su cuerpo de niña a adolescente”, que la puede llegar a una etapa de aislamiento, a problemas de alimentación y cambios hormonales.

Los padres, especialmente la madre, tienen un papel importante para la detección temprana de estos trastornos, siendo la comunicación un factor clave. **B**

Fuentes:

- Dr. Luis Ledezma, ginecólogo. Director General del Hospital de las Mujeres.
- Dra. Gabriela Salguero. Directora Área de Salud Montes de Oca.

Dolencias comunes

Ginecológicas	Menstruales
<p>Vaginitis: inflamación o infección de las paredes de la vagina. Causas: hongos, bacterias, químicos, otros.</p>	<p>Amenorrea: ausencia de periodos menstruales durante un tiempo determinado. Causas: anomalías en la ovulación, trastornos en la alimentación, obesidad, otros.</p>
<p>Vulvitis: inflamación de la vulva (pliegues de piel fuera de la vagina). Causas: uso de hilos o jeans apretados, jabones y detergentes, sustancias en las toallas sanitarias y protectores, otros.</p>	<p>Dismenorrea: dolores severos durante el periodo menstrual. Causas: exceso de prostaglandina, endometriosis, fibromas, otros.</p>
<p>Quistes ováricos: pequeños sacos llenos de líquido o un material semisólido que se desarrolla sobre o dentro del ovario. Causas: la mayoría de ellos no están relacionados con ninguna enfermedad y ocurren en un proceso normal de ovulación.</p>	<p>Síndrome Premenstrual (SPM) Síntomas: hinchazón de mamas, dolor de abdomen, dolor de piernas, dolor de cabeza, y a veces acompañado de náuseas, vómitos o migrañas, cambios de humor.</p>

Cuidado

con los dientes enfermos



Conozca cómo la mala salud dental puede provocar caries dentales, mala oclusión y encías inflamadas en los adolescentes.

Ginnette Monge C./ Periodista

Fotografía: Ronald Pérez

Modelo: María Fernanda Camacho

Cepillar los dientes con regularidad y visitar al dentista como mínimo una vez al año son prácticas que todas las personas deberían realizar. Sin embargo, muchas veces los jóvenes olvidan seguir estos consejos haciendo peligrar su deseo de lucir una linda sonrisa.

Y es que durante la adolescencia se suelen presentar algunos trastornos dentales que, si no son tratados a tiempo, pueden afectarlos para siempre.

A continuación le explicamos cuáles son los principales problemas dentales que afectan a los jóvenes:

Caries: Es la principal causante de la pérdida de dientes durante esta etapa de la vida.

La odontóloga Ileana Chaves explica que esta enfermedad se produce debido a que las bacterias bucales convierten los alimentos, especialmente los azúcares y almidones, en ácidos. Luego los residuos de comida, la saliva y el ácido se combinan hasta formar una placa que se

adhiera a los dientes y los desmineraliza, creando la carie.

Para combatirla, los dentistas quitan el tejido en mal estado y rellenan el diente con un material reconstructivo como las aleaciones de plata, oro, porcelana y resina compuesta. Lo que comúnmente llamamos “calza”.

Dientes quebrados: Al parecer, los ahora populares piercings están provocando ruptura de las piezas dentales.

“Hemos recibido a varios jóvenes que tienen perforada la lengua con esos piercings metálicos, que son grandes y tienen dos bolitas. Pues en un mal movimiento hacen que se les quiebren los dientes”, explica el dentista Dr. Rafael Porras. Para evitar que esto suceda, se recomienda utilizar accesorios pequeños y elaborados en acrílico, que golpean menos las piezas dentales.

Encías inflamadas: Es un mal de origen infeccioso y bacteriano que ataca la encía y el hueso. Aparece cuando la placa, que no es eliminada de los dientes, se convierte en sarro. Esto irrita las encías produciendo su inflamación.

“No da síntomas de dolor hasta que la enfermedad está avanza-

da. Sin embargo, el sangrado es un signo que debe llamar la atención”, añade Chaves.

Para tratarla, el odontólogo hace una limpieza completa de los dientes. Luego la persona debe continuar utilizando el cepillo, el hilo dental y los enjuagues bucales antibacterianos.

Mala oclusión: Se refiere al alineamiento de los dientes y la forma como encajan las piezas superiores e inferiores, lo que comúnmente

conocemos como la mordida.

“Los dientes que no se acomodan correctamente presentan mayores dificultades a la hora de mantener la limpieza, corren mayor riesgo de ser perdidos precozmente, y provocan tensión adicional en los músculos que participan en la masticación”,

acota Chaves.

Para corregir este problema, es necesario que el joven se someta a una evaluación para determinar si necesita aparatos dentales y ver qué tipo de tratamiento es el mejor. **B**

Cuando se realiza en forma habitual y apropiada, el cepillado dental puede reducir la cantidad de placa que contiene la bacteria asociada con la gingivitis y la caries, y proveer los beneficios del flúor en la prevención de estas últimas.

Fuentes:

- Dra. Ileana Chaves, odontóloga. Tel.: 239-4976. ilechaves@racsaco.cr
- Dr. Rafael Porras. Tel.: 234-9222. porras_rafael@hotmail.com

**Depresión
acecha a
jóvenes**

Sus hijos adolescentes pueden consumirse en cuadros depresivos. Ante esto, usted debe llevarlos adonde un especialista.

Marcela Cantero/ Periodista

Fotografía: Kurt Aumair y Jeanina Cordero

Modelos: Adrián Alvarado y Priscilla Jaikel

Locación: Euromobilia. Tel.: 257-1122.

Cambios abruptos de carácter, desinterés por las actividades diarias, problemas de sueño y de apetito, son algunas señales que deben alertarlo sobre cuadros de depresión en sus adolescentes.

Los jóvenes no están exentos de sufrir este trastorno, originado por un desequilibrio químico en el cerebro, que tiene cura con medicamentos y apoyo psicológico o psiquiátrico.

“Los padres tienen que mostrarse serenos y comprender la situación. Además deben entender que su hijo enfrenta una depresión, que no se trata de un asunto de necesidad, majadería o malacrianza”, advierte Carlos Garita, psicólogo del Programa de Atención al Adolescente de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

La depresión se presenta por un desbalance químico en el cerebro; tiene un origen orgánico que puede tratarse con terapia y medicamentos.

En las familias donde hay antecedentes de este trastorno es más usual que se presenten casos de depresión.

Generalmente, suelen manifestarse entre los 15 y 30 años, sobre todo entre las mujeres, explica la página web de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos.

Severas consecuencias

Datos del departamento de Salud Mental de la CCSS señalan que un 7 por ciento de los costarricenses sufren de depresión severa y un 30 por ciento presentan síntomas de leves a moderados de este trastorno.

Alerta a las señales

Si su hijo presenta un cuadro de este tipo, es mejor consultar a un especialista.

- Disminuye su atención y concentración.
- Pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad.
- Pérdida de la capacidad de interesarse y de disfrutar de las actividades diarias.
- Disminución del nivel de actividad y cansancio excesivo.
- Ideas de culpa y de ser inútil.
- Perspectiva sombría del futuro.
- Pensamientos y actos suicidas o de autoagresión.
- Trastornos del sueño (duerme poco o muchas horas).
- Pérdida del apetito.

Guía para actuar

Éstos son algunos consejos para manejar un cuadro de depresión en sus hijos:

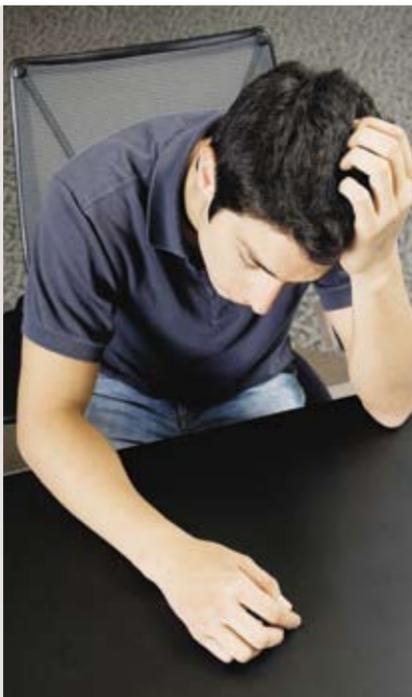
1. Escuche: una persona en crisis necesita sentir que alguien entiende su sufrimiento y lo que le molesta. A veces, el joven no sabe lo que le pasa. Usted debe buscar que hable sobre sus sentimientos, pero no establezca un debate con su hijo, ni busque enfrentarse; eso sólo hará que tome distancia.

2. Evalúe el riesgo: hay que determinar desde cuándo se presenta la depresión. Además, debe revisar si existen ideas suicidas y/o autodestructivas. Si tiene mucho tiempo sintiéndose mal y/o expresa ideas suicidas, debe llevarlo con un especialista.

3. Tome sus sentimientos con seriedad: no desvalorice qué cosas hacen sentir mal al joven, porque, para el muchacho, se trata de algo válido, no importa lo que sea. Si expresa ideas suicidas, tómelo en serio.

Busque ayuda inmediatamente y muéstrele que es amado. Es importante que no lo deje solo.

4. Evalúe los recursos de apoyo: revise quiénes pueden ayudar a su hijo a sentirse acompañado. Cree una red de apoyo de amigos y familiares que le hagan ver cuánto vale como persona, cuánto se le quiere y cuán importante es su presencia en la familia, el colegio y la comunidad. Evalúe que sean personas adecuadas y sin problemas depresivos.



5. Esté atento a las adicciones: la depresión está a veces asociada a adicción y/o irritabilidad. En el caso de una adicción, hay que tratarla como un elemento específico. La irritabilidad, por su parte, se debe al cuadro depresivo; por lo tanto, no siga el juego, enojándose o expulsando al adolescente de su lado. Siempre maneje límites claros para cada situación.

6. Busque ayuda: en cuanto detecte que su hijo tiene un problema de depresión, busque ayuda con psicólogos, psiquiatras privados o en los servicios de clínicas y EBAIS de la seguridad social.

Si la enfermedad no es tratada a tiempo, se corre el riesgo de que el muchacho desarrolle ideas suicidas o incluso atente contra su propia vida.

“De un 40 a un 45 por ciento de los casos de suicidio del país se da en personas menores de 30 años. La gente joven es la que está acabando con su vida”, explica el Dr. Alberto Morales, director de la Clínica del Adolescente del Hospital Nacional de Niños.

Garita señala que cualquier idea suicida o de autodestrucción debe tomarse con seriedad. “Si expresa ideas suicidas, tómelo en serio, busque ayuda de inmediato y muéstrele que es amado. Es im-

portante que no lo deje solo”, enfatiza.

Puede buscar ayuda en la línea para jóvenes *Cuenta Conmigo* (800-2244911) de la CCSS.

También puede buscar apoyo en orientadores de los colegios, en EBAIS y clínicas de la seguridad social. **B**

Fuentes:

- Carlos Garita, psicólogo del Programa de Atención al Adolescente de la CCSS. Tel.: 295-2299.
- Dr. Alberto Morales, director de la Clínica del Adolescente del Hospital Nacional de Niños. Tel.: 222-0122.
- Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. Sitio web: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/depression
- Organización Mundial de la Salud. Sitio web: www.who.int/topics/depression/es

