



sexendo

## ESPEJITO, ESPEJITO: ¿DIME CUÁNDO CRECERÉ?

■ Por Liena María Nieves Portal

■ Fotos: Manuel de Fera

bajo la sombra de la juventud en su etapa menos «verde», le resulta más cómodo confesar sus demonios de adolescente.

«Yo estaba dispuesto a hacer lo que fuera con tal de que me saliera el vello por todo el cuerpo y se me notara que estaba madurando. Pero llegué al politécnico igual de «rebijito», y eso me frenaba para relacionarme con las muchachas. Además, muchos de mis socios parecían cavemicolas al lado mío; eran fuertes, anchos, con bigote, y por nada del mundo me desvestía delante de ellos, por complejo. Es muy simpático, dado que como las chiquitas me veían como un «vejiguito», pasaban mucho tiempo conmigo, así que yo disfrutaba del roce y la intimidad que le faltaba a cualquiera de los otros.

«Pasó el tiempo, y un día, una de ellas me dijo: «Yatsel, ya ahorita hay que dejar la confiancita contigo, porque a cualquiera le sacas un susto». Me quedé sorprendido, y luego me percaté de que era evidente: no era más un niño, sino un hombre. Es cierto que uno se desespera; sin embargo, la naturaleza cuenta con sus propias reglas y a todos nos llega el momento cero».

Hablar de pubertad y convencer a sus protagonistas de que unos centímetros más o menos no determinan el futuro ni cierran puertas, constituye una faena tan o más espinosa que persuadir a un minino respecto a los beneficios de un buen duchazo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia comprende el lapso de tiempo entre los 10 y los 19 años de edad, aunque dicho ciclo se subdivide en tres fases elementales: adolescencia temprana (de los 10 a los 13), media (de los 14 a los 17) y tardía (desde los 17 a los 19). Claro está, en cuestiones biológicas la última palabra aún no se ha escrito, así que la duración de cada lapso trasciende la mera genética e incluye otros factores externos, como la influencia familiar, cultural y grupal.

Algunos padres se espantan ante la prematura revelación de que su niña mimada tenga que llevar almohadillas sanitarias en la misma mochila en que carga una Barbie, mientras que otros desearían recluírse en una isla desierta ante la inminente perspectiva de aclarar los «sí, pero no», del tema sexo. La psicología moderna clasifica la adolescencia como un período crítico, debido a los constantes cambios corporales, psíquicos y sociales experimentados por chicas y muchachos, lo cual se agrava debido a la sutil alarma familiar que activan dichas variaciones.

En el artículo «Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente», publicado en el volumen 71 de la *Revista Cubana de Pediatría*, la licenciada en Psicología Patricia Herrera Santi expone las causas que condicionan dicho período de riesgo, capaces de desencadenar alteraciones de la personalidad o patologías nerviosas. Resulta destacable resaltar que el complejo de inferioridad, los retardos en el desarrollo de los caracteres sexuales y el aislamiento de los grupos etarios debido a los primeros dos elementos, concilian una tríada fatal que exige una dosis extra de comprensión y apoyo.



La pubertad se ha de «padecer» en familia, pues en ofrecer argumentos que se solidaricen con el sentir del adolescente y no con la lógica de la ciencia, radica el as bajo la manga que podría salvarlos de sí mismos. Sobrevivir con decoro al acoso de nuevos deseos y a las ansias por una perfección esquiva y burlona, constituye de por sí un reto bastante arisco, y si las hormonas se demoran y no crece lo que tiene que crecer ni cambia lo que tiene que cambiar, entonces el problema se torna una batalla. Conviene establecer los qué y cuándo, aunque nunca olviden que, como reza la canción de Carlos Varela, «la verdad de la verdad es que nunca es una».

### EL BIG BANG DE LA ADOLESCENCIA

Las ciencias médicas indican que una de las tipicidades del desarrollo puberal consiste en la asincronía o desarmonía física, gestual y motora. Traducido a la cotidianidad, ello se refiere a la sensación de desconcierto y la torpeza en los movimientos de los adolescentes, puesto que el «estirón» no sigue un patrón armonioso: primero crecen las extremidades inferiores, y luego, el tronco, los brazos y la cabeza. La adaptación a la nueva fisionomía tropieza con más inconformidades que alegrías, y si a esto se añaden las voces chirriantes, el acné juvenil y la facha de joven a mitad de camino, no es de extrañar que la autoestima corra a ocultarse, maltrecha por tanta hostilidad.

La Dra. Elizabeth Fernández Martínez, especialista en Endocrinología del hospital pediátrico José Luis Miranda, de Villa Clara, aclaró en entrevista para *Vanguardia* que, en el caso de la talla definitiva, todo depende del cierre de las epífisis de los huesos, que marcan el punto final del crecimiento. Para las chicas, este momento acontece entre los 16 y 17 años —sin que influya en absoluto la fecha de la primera menstruación—, mientras que los varones cuentan con un mayor tiempo de gracia, extendido hasta los 21.

—¿Existen atrasos clásicos durante la pubertad o se manifiestan de forma diversa en cada adolescente?

—Ningún organismo funciona igual, y la herencia genética también influye de forma decisiva. Los hijos de padres altos tienen más probabilidades de alcanzar una estatura considerable, y lo mismo se aplica para quienes proceden de familias con ascendencia obesa, de baja talla o con otras cualidades físicas bien definidas. Sin embargo, todo ser humano es peculiar, y, en dependencia de su estado nutricional o de la maduración sexual, por citar dos ejemplos comunes, transcurrirá esa fase primordial que resulta la pubertad.

—Entonces, ¿cuándo se diagnostica un retraso puberal, médicamente hablando?

—Todo depende del momento de inicio del proceso; es decir, si «rompió» muy tarde o progresa con demasiada lentitud. De manera global, la pubertad no debe dilatarse durante más de cinco años, y los signos tradicionales, en dependencia del sexo,

resultan la ausencia de menstruación a los 15 años y el insuficiente desarrollo mamario a los 13, y para los varones, la carencia de crecimiento testicular a los 14.

«Claro, subsisten causas médicas o de tipo genético, lo cual no implica obligatoriamente una afección seria de salud. Por ejemplo, el retraso constitucional afecta a más del 90 % de los casos, y posee un origen genético. En ese grupo destacan los niños con baja talla y peso que iniciaron la pubertad después de lo normal, aunque continúan su propio ciclo de desarrollo y llegan a alcanzar la estatura y características comunes de la adultez, solo que pasada la edad límite para hembras y chicos. Por ello insistimos en la correcta nutrición de los adolescentes, ya que de ahí pueden derivar serios trastornos físicos.

«Citamos también los trastornos en la producción de hormonas hipofisarias o pituitarias, muy relacionadas con la desnutrición y la anorexia nerviosa; sin embargo, las enfermedades crónicas como la diabetes mellitus y otras de tipo congénito, así como el consumo de sustancias anabólicas y esteroides para estimular la actividad física —en extremo practicado entre los varones—, reducen de forma dramática un proceso tan natural. De cualquier forma, contamos con protocolos para el diagnóstico y tratamiento de tales casos, así que no se han de aferrar al pesimismo y la desesperación».

La pubertad tardía coloca zancadillas a la realización espiritual de los adolescentes, renuentes a aceptarse como miembros inferiores dentro de sus grupos sociales. La depresión, la agresividad y el enojo emergen como vías de escape a una situación en la que no siempre pueden intervenir, y la rebeldía, ¡terrible rebeldía!, sale a relucir a modo de camuflaje con que intentan maquillar dudas y tristezas.

Sin embargo, ese momento de transición no constituye una camisa de fuerza que sirve por igual para unos y otros, y la paciencia individual y familiar resulta la vía menos estresante para aceptar la voluntad de la naturaleza.

En disfrutar de la adolescencia, con todas y cada una de sus risas y sustos, reside el secreto de una existencia plena. En serio, no se alarman sin razón, ya que la evolución no se salta ningún paso y aún no es tan benevolente como para obsequiarnos con una infancia más duradera. Quizá con anticipo o retraso vestirán el traje de la adultez, y créanme cuando aseguro que muchos enfrentaremos cualquier reto por vivir un día más bajo la piel de un niño que crece.

### ANUNCIO TEMA DE MAYO

Con la calidez de un verano que casi toca a nuestras puertas recibiremos el quinto mes del año, y la tropa de *Sexendo* ya alista su nuevo tema. Para algunos, quizá, resulte un tanto incómodo reconocer que, en materia sexual, sus conocimientos rocen lo elemental. ¡No tienen motivo!, ya que muchos se aseguran expertos en las mañanas del placer y, no obstante, han demostrado su incompetencia en el momento menos indicado.

Por ello lanzo la pregunta desde hoy, para explorar la realidad respecto a un asunto tan diverso como la humanidad misma.

¿Conocen los adolescentes y los jóvenes cuáles son las principales zonas erógenas de ambos sexos?

Esperamos sus respuestas en el correo [liena@vanguardia.cu](mailto:liena@vanguardia.cu), abierto a toda opinión y sugerencia de nuestros lectores.

Como siempre, aguardamos por esos mensajes que tanto animan nuestra labor, y hasta entonces les deseamos la mejor de las suertes.

**D**ICEN que los cinco dedos son hermanos y que, no obstante, ninguno se parece. El tema, en apariencias simple y sobradamente probado, también contiene sus complejidades, pues el límite entre la aceptación y el enojo resulta tan frágil y vulnerable como el ego de una quinceañera.

Pero permítanme ofrecerles una explicación más directa, porque quizás unos cuantos ya se sientan aturdidos con esta «ensalada» de ideas: la naturaleza establece patrones en ocasiones repetitivos; sin embargo, ello no asegura un 100 % de predictibilidad ni, mucho menos, nos garantiza la porción buena de la herencia genética.

De hecho, en este punto reside la gran frustración de Annia, quien, con 16 años cumplidos, posee la apariencia de una niña con tacones, y aún aguarda por el momento en que su cuerpo luzca los atributos propios de su edad.

«Soy la hija mayor, pero mi hermanita de octavo grado me saca casi una cuarta de tamaño y tiene la figura de una mujer completa. Me alimento bien, nunca me enfermo y me encantan los ejercicios físicos, y de todas formas ni crezco ni puedo usar la ropa que me gustaría, porque los ajustadores me «bailan», todo me queda largo y me sirven los mismos zapatos de la primaria. Mi abuela me explica que salí a la parte bajita de la familia; aunque yo creo que mi caso es el peor. ¿Cambiaré en algún momento? ¿No me tendrían que estudiar para ver si me sucede algo malo?».

María José se pregunta exactamente lo mismo, pero en sentido contrario: es demasiado alta para su edad y cuando se viste con el uniforme de secundaria básica, más bien semeja una adulta con disfraz.

«Muchas veces he soportado que los hombres me digan cosas desagradables, ya que no se pueden imaginar que solo estoy en noveno. Mis padres también son muy altos, y desde chiquitica las personas me decían que parecía una mujer en miniatura. A los diez años tuve la primera menstruación y mi busto era el mismo de una joven, y, al contrario de lo que suponía, crecí como 15 centímetros más. Comprenderá que ya me adapté a mi físico, no obstante, es muy incómodo intentar «encajar» en un grupo donde todos son más o menos lo mismo, y si se trata de un noviazgo la cosa se enreda el doble: me vería ridícula con un muchacho de mi edad, pues apenas me llegan por el hombro».

Tampoco supongan que las chicas cargan con la mayor parte de esta especie de trauma colectivo denominado por la ciencia como «pubertad», dado que la tendencia común confirma que los varones reciben con más lentitud los efectos físicos y psicológicos de la adolescencia.

Ellos, cuya «muscultura» y voces de cuasi machos invitan a la sorna y no al respeto, llevan encima el doble compromiso de crecer de un tirón para cumplir su rol de hombres, y de presumir de un desarrollo pasmosamente lento y que en tantas oportunidades intentan madurar a base de esteroides y de mucha, mucha fabulación. Yatsel Cremades así lo confirma, pues hoy,