

Reportaje

## **El crecer es algo más que hacernos grandes**

### **La adolescencia:**

### **Etapa decisiva de la vida humana**

Dra. Deida Lorena Ramírez Sahagún

La adolescencia es la etapa de la vida entre los 12 y 18 años, y es cuando las personas experimentamos un cambio intenso y rápido, que se refleja en el desarrollo del cuerpo, de las actividades intelectuales, de las emociones y de los afectos. Al acelerarse el proceso de maduración del aparato sexual y de la sexualidad, se presentan otras transformaciones. Se adquiere mayor capacidad para entender cuestiones científicas y explicaciones más complicadas. Se despierta el interés por cosas que antes no interesaban. Es frecuente, que los adolescentes sientan una gran energía, una tendencia a estar activos todo el tiempo, aunque también pueden presentarse muchos momentos de sueño y cansancio. Los adolescentes se dan cuenta que ya no son los niños que eran y desean ser más autónomos, pero al mismo tiempo pueden sentirse confusos o inseguros.

Están definiendo su identidad y por eso buscan la amistad y la cercanía de compañeras y compañeros, aunque también con frecuencia prefieren estar solos.

#### **Los cambios corporales que vienen...**

Al conocer y entender, el adolescente, los cambios que vienen, podrá estar más preparado para enfrentarlos y le dará más elementos para poder actuar con seguridad respecto a él mismo y hacia los demás, así como para alcanzar metas que lo hagan sentir personalmente satisfecho y útil a la sociedad.

En esta etapa de la vida, la hipófisis, que es una glándula localizada en el cerebro, secreta sustancias que hacen que los testículos de los niños y los ovarios de las niñas comiencen a producir las hormonas responsables de que el aparato sexual de ambos madure y luego experimenten los siguientes cambios corporales:

- Alcanzan una altura muy cercana a la máxima que tendrán.
- Aumentan de peso.
- Su piel se vuelve más grasosa y con frecuencia aparecen barros y espinillas en la cara, el cuello, el pecho y la espalda.
- Aparece vello en las axilas y en los genitales. El vello del resto del cuerpo tiende a engrosar.
- Aumenta la transpiración (o sudoración).

### **Cambios en el hombre**

- Sus genitales aumentan de tamaño, proceso que continuará durante varios años más.
- Los músculos, principalmente de la espalda, brazos y tórax se desarrollan rápidamente y aumenta la fuerza muscular.
- En algunos se engruesa el pelo en el tórax, en el resto del cuerpo y les comienza a crecer el bigote y la barba.
- La voz se hace más grave.
- Los testículos comienzan a producir espermatozoides.
- Empieza a haber eyaculaciones.

### **Cambios en la mujer**

- Los senos comienzan a crecer.
- Las caderas se ensanchan.
- Sus órganos sexuales internos aceleran su crecimiento. Los óvulos comienzan a madurar en los ovarios, con lo cual, ocurren sus primeras menstruaciones ó "regla" y surge la posibilidad de embarazarse si hay relaciones sexuales.
- Comienza a producirse una secreción blanquecina o ligeramente amarillenta que va cambiando a lo largo del ciclo menstrual y deja una pequeña huella en la ropa interior.

### **Manifestación clara de madurez corporal en los hombres**

En los testículos de los hombres, se producen los espermatozoides, que son las células sexuales masculinas. Una vez maduro el aparato sexual, se producen millones de espermatozoides en forma constante, a diferencia de la mujer, que sólo libera un óvulo cada mes.

El adolescente, por primera vez de manera ocasional, puede expulsar un líquido blanquecino llamado semen a través de sus genitales, a esto se le conoce como eyaculación. Es frecuente que las primeras veces que esto sucede lo haga mientras está dormido, por eso a este tipo de evento se les conoce como "sueños húmedos". Es importante que los niños sepan que en algún momento esto les va a ocurrir y que, al igual que la menstruación en las niñas, es un fenómeno natural. Es la manifestación más clara de que su aparato sexual está madurando.

Es normal, también, que, en el hombre, ocurra la maduración sexual unos dos años más tarde que en las niñas: no hay razón para preocuparse.

A la especialidad médica que estudia las enfermedades del aparato urinario y el aparato sexual del hombre se le llama Urología.

### **Un cambio notable en las mujeres**

Otra característica en el desarrollo de la niña, que se convierte en adolescente, y el más notable, es el inicio de la menstruación o "regla". Esto ocurre una vez al mes con una duración de 3 a 7 días; al inicio es común que ocurra esto de manera irregular. Esto las prepara para que su aparato sexual funcione plenamente. A pesar de que durante la menstruación hay sangrado, esto no debe generar alarma. No se trata de ninguna enfermedad, es un proceso natural y cíclico y, por lo tanto, no debe asustar ni avergonzar a las mujeres.

### **Una razón de ser....**

Una de las funciones del aparato sexual en los seres humanos y la más importante es la reproducción, pues, por medio de ella, se da vida a un nuevo ser. Para que esto ocurra, se requiere de la unión del espermatozoide con un óvulo: a lo anterior se le conoce como fecundación y con esto se inicia un embarazo.

Otra corresponde a las relaciones sexuales entre el hombre y la mujer, involucrando las partes más íntimas de su cuerpo, siendo una expresión de "toda" la persona, lo que significa que involucra también otros aspectos como el emocional, el ético, el espiritual, el social y, en ocasiones, el económico.

### **Si necesitas ayuda...**

La Ginecología es la especialidad médica que estudia el funcionamiento del aparato sexual femenino y el tratamiento de sus enfermedades. Es muy importante conocer que las mujeres adultas deben acudir al ginecólogo una vez al año, para detectar a tiempo algunas de las enfermedades como el cáncer de útero (o "matriz") y de los senos.