

La pubertad se adelanta

¿CUÁNDO ES NORMAL?

Las niñas llegan a la pubertad antes. Aunque no es grave para su salud, puede afectar a su desarrollo físico y psicológico. Por ello, detectarlo a tiempo es fundamental.

Los médicos han constatado un aumento de casos de pubertad adelantada, sobre todo en las niñas. En los países occidentales, se ha avanzado entre 3 y 4 años respecto al siglo pasado. Aunque esta fase vital alterada no sea algo grave para la salud, puede suponer una estatura menor y coartar el desarrollo psicológico de la niña.

Atenta a las señales

La pubertad se inicia en el momento que aparece el botón mamario (un endurecimiento por debajo de la areola), acompañado del inicio del crecimiento débil del vello púbico y la pigmentación de los labios vulvares. Si una niña presenta estos cambios y su edad ronda los 10 años no hay por qué alarmarse. El proceso hasta la primera regla será todavía de 2 años aproximadamente alrededor de los 12-13 años.

Si la aparición del botón mamario es por debajo de los 8 años, los médicos la consideran pubertad precoz, una patología que se trata como tal. Y si es entre los 8 y los 10 se trata pubertad adelantada. Esta última es la que preocupa a muchas familias.

¿A qué se debe?

La mayoría de los especialistas apuntan los siguientes factores como causa de la aparición temprana de la primera regla:

★ **Obesidad:** la grasa es una fuente de estrógenos. La alimentación tipo "fast-food" tiene como consecuencia que más del 40% del aporte diario de energía proceda de las grasas, que unido a la falta de ejercicio físico hace aparecer la obesidad. Si las niñas llegan a pesar entre 46 y 47 kilos se desencadena la pubertad.

★ **Contaminantes químicos:** se denominan disruptores endocrinos y son sustancias químicas que en el organismo actúan como estrógenos y propician la feminización, pero que en los niños (y en los varones ya formados) tienen efectos en una baja calidad del semen.

★ **Recuperación rápida del percentil que se considera normal para la edad:** existen dos grupos denominados de "riesgo": las niñas adoptadas que siendo bebés con bajo peso y desnutrición recuperan rápidamente el peso considerado normal, y los bebés que nacen algo antes del tiempo de la finalización del periodo gestacional y que en poco tiempo consiguen el peso y las

¿CÓMO EVITARLA?

● **Seguir una dieta mediterránea,** lavar bien los vegetales y pelar la fruta, para evitar los efectos de los contaminantes que imitan la acción de los estrógenos en el cuerpo humano. Los endocrinos recomiendan a las embarazadas y lactantes minimizar el uso de cosméticos y no dar a los bebés juguetes que contienen ftalatos (empleado como plastificador).

● **El diagnóstico precoz es fundamental.** Los padres deben estar alerta ante los primeros signos de pubertad en sus hijas. No hay que esconder el problema ni debe vivirse como un tabú. El primer paso es consultar con el pediatra y derivar la niña a un especialista. En el caso de que sea un cuadro de adolescencia adelantada el médico recomendará un tratamiento antihormonal para frenar el desarrollo de los caracteres sexuales, conseguir que la menstruación llegue a su tiempo debido y aumentar la altura que va a tener esa niña cuando sea adulta.

medidas que les corresponden. Estos crecimientos tan rápidos colocan a estas niñas en una carrera hacia el desarrollo en la que la aparición de una pubertad temprana es un reflejo del brusco cambio de nutrición. Habría que matizar que en el caso de las niñas adoptadas influyen factores raciales (las féminas de raza negra o iberoamericanas tienen su primera menarquia antes que las occidentales) y que en muchas

el consejo de Clara

Más de la mitad de padres detectan tarde los síntomas. Si aparecen antes de los 8 años, se considera precoz



TRATAMIENTO MÉDICO

● **El tratamiento de esta disfunción** se basa en los análogos de la GnRH, que es la hormona que dispara la pubertad. Al bloquear su producción, se bloquean los mensajeros que inician la producción estrogénica de los ovarios. Es un tratamiento que se puede administrar con inyecciones mensuales

o trimestrales o spray nasal. Este tipo de medicación tiene un coste económico elevado (cada inyección trimestral ronda los 350€). La duración del tratamiento dependerá de la edad que tiene la niña en el momento del diagnóstico, siendo cuanto más temprano más largo, pero evidentemente más efectivo.

todos esos cambios y además vivirlos como única. Se pueden sentir aisladas, con síntomas de ansiedad y depresión. Una apariencia de niña mayor también tiene consecuencias sexuales: despiertan el deseo en chicos más mayores y ellas a su vez se muestran mucho más receptivas. Las relaciones con el otro sexo por lo tanto se adelantan. Muchas se sienten como bichos raros y algunas se consideran mujeres y exigen que en casa se las trate como tal y no como niñas... Los enfrentamientos con los padres se adelantan, y a todos les pilla desprevenidos... ❖

Por Reyes Salvador

** Una apariencia de niña mayor puede hacerles sentir aisladas de su entorno y vivirlo con ansiedad*

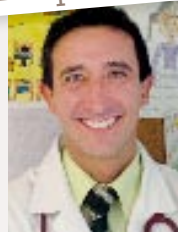
ocasiones el momento preciso del nacimiento no se conoce con exactitud. En algunos casos se desconocen los antecedentes genéticos de los progenitores, por lo que una pubertad apreciada como adelantada puede ser normal en ella.

¿Se quedarán bajitas?

A muchos padres les preocupa que este temprano desarrollo deje a sus niñas bajitas. Y sí, es cierto: las niñas que tienen su primera regla a tan temprana edad pueden llegar a ser de 7 a 10 centímetros más bajas que sus compañeras. El aumento del nivel de estrógenos provoca el cierre precoz de las zonas del hueso por donde se produce su crecimiento (epífisis). Pero al margen de una cuestión de altura lo que sí está claro es que la aparición de la regla lleva consigo unos cambios físicos y hormona-

les a los que la mente no está siempre preparada. Las niñas pueden llegar a sentirse diferentes, raras y excluidas de su entorno. Si la adolescencia ya es por definición un época de confusión, inseguridad, de cambios de humor..., tenemos que comprender qué suplicio le puede resultar a una niña sufrir

La opinión del experto



DR. HANS ARCE
ESPECIALISTA EN
GINECOLOGÍA DE
LA INFANCIA DEL
INSTITUT MARQUÈS

“Hay que afrontarlo sin tabús”

“Es muy llamativo el secretismo con el que los padres desean llevar este problema. El consejo que les daría es que acepten que es un problema real, que lo desmitifiquen, no lo tilden de tabú y que lo afronten a tiempo. Muchas niñas llegan tarde para ser tratadas y esta es una enfermedad cuyo tratamiento tiene mejores resultados si se inicia

pronto. A veces la enfermedad de la primera hija sirve para prevenir en la segunda. Otro caso son las niñas adoptadas, que pasan de carencias a casi una sobrealimentación, su cuerpo entra en un fenómeno de “catch up”: el organismo recupera lo perdido y como efecto se desencadenan los mecanismos que disparan la pubertad”.