

# ÍNDICE

<b>EQUIPO PROFESIONAL CENTRO DE ADOLESCENCIA CLÍNICA ALEMANA</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>13</b>
<b>1. GENERALIDADES</b>	<b>17</b>
Construcción de identidad personal en adolescentes	19
Cómo vivir mejor: ideas para el adolescente y su familia	35
<b>2. CUIDADO INTEGRAL</b>	<b>43</b>
¿Por qué es importante la supervisión de salud en el adolescente sano? Primera parte: La entrevista	45
Supervisión de salud. Segunda parte: El examen físico	70
¿Qué se ve fuera de pesar y medir, si los adolescentes son sanos?	
Educando a los adolescentes desde el vínculo	88
<b>3. CUIDADOS ESPECÍFICOS</b>	<b>113</b>
Alimentación saludable del adolescente en general, el vegetariano y el deportista	115
Prevención de trastornos alimentarios: el poder de los padres	130
Ansiedad durante la adolescencia: estrategias de manejo	147
Redes sociales, internet y telefonía celular	159
La piel en general y en la adolescencia	172
Consumo de marihuana en adolescentes	182
Desarrollo de autonomía y hábitos de estudio	191
<b>4. SEXUALIDAD EN ADOLESCENTES</b>	<b>197</b>
Guía de educación sexual para padres: qué temas, a qué edades	199
¿Cómo hablar de sexualidad con los hijos?	205

Sexualidad en la supervisión de salud	212
Los adolescentes y virus del papiloma humano (VPH)	221
La sexualidad en el adolescente con discapacidad	234
Homosexualidad y adolescencia	244

## **EQUIPO PROFESIONAL**

### **CENTRO DE ADOLESCENCIA CLÍNICA ALEMANA**

#### ***María Gabriela Sepúlveda***

Psicóloga clínica. Magíster en Psicología Educacional. Doctora en Filosofía, mención Ética. Profesora titular Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, Universidad de Chile. Praxis privada. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

#### ***Mailin Ponce***

Médico psiquiatra de adulto, Universidad de Chile. Docente adjunta Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Praxis privada. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

#### ***Ana Marina Briceño***

Médico psiquiatra infantojuvenil, Universidad de Chile. Docente adjunta Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

#### ***Alberto Trautmann***

Médico pediatra, Universidad de Chile. Mención Adolescencia, CONACEM. Servicio de Pediatría, Consultorio Medicina de Adolescencia y Residencia Hospitalizados, Hospital Militar de Santiago. Servicio de Pediatría y Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

### ***Mariana Labbé***

Médico psiquiatra infantojuvenil, Universidad de Chile. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

### ***Lilian Brand***

Médico psiquiatra infantil y de la adolescencia, Universidad de Santiago de Chile. Docente Universidad de Santiago de Chile. Terapeuta familiar Instituto Chileno de Terapia Familiar. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

### ***Lilianette Nagel***

Médico pediatra, Universidad de Chile. Mención Adolescencia, CONACEM. Profesora asociada Departamento de Pediatría Occidente, Universidad de Chile. Unidad de Adolescencia CDT Hospital San Juan de Dios. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

### ***Vivian Rybbert***

Médico pediatra, Universidad de Chile. Nutrióloga médica infantil, INTA Universidad de Chile. Instructora adjunta Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

### ***Macarena Cruz***

Psicóloga, Pontificia Universidad Católica de Chile. Postgrados en Terapia Estratégica Breve, Centro MIP y magíster en Psicoterapia, Universidad Gabriela Mistral. Centro de Obesidad, Clínica Alemana de Santiago, programa “Vivir Liviano”. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

### ***Pascuala Donoso***

Psicóloga clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile. Postgrado en Psicodiagnóstico por la Asociación Argentina Psicodiagnóstico de Rorschach. Praxis privada. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Marcela Abufhele***

Médico psiquiatra infantil y de la adolescencia, Universidad de Chile. Especialidad en Psicofarmacología Pediátrica, Universidad de California, Los Ángeles, EE.UU. Docente adjunto Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Paola Dunner***

Psicóloga clínica infantojuvenil, Universidad de Chile. Praxis privada. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Cristián Jara***

Médico psiquiatra de la infancia y de la adolescencia, CONACEM. Magíster en Psicología Clínica, Universidad de Chile. Docente adjunto Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Staff médico Clínica San José de Las Condes. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Tatiana Riveros***

Médico especialista en Dermatología y Venereología, Universidad de Chile. Docente adjunto Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Servicio de Dermatología y Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Pamela Oyarzún***

Médico ginecóloga obstetra, Universidad de Chile. Ginecología infantojuvenil, Universidad de Chile. Profesora asociada, Universidad de Chile. Magíster en Salud Pública, Universidad de Chile. CEMERA, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Francisca Salas***

Médico pediatra, Universidad de Chile. Mención Adolescencia, CONACEM. Profesora Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Consultorio en Adolescencia, Hospital Padre Hurtado. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Patricia González***

Médico psiquiatra infantojuvenil, Universidad de Chile. Diplomada en Trastornos de Personalidad y Trastornos del Ánimo, Escuela de Postgrado, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Karen Portuguez***

Psicopedagoga, Universidad de Utah, EE.UU. *Minor* en Psicología Infantil, Universidad de Utah, EE.UU. Profesora de educación básica, Universidad de Valparaíso. Psicopedagoga coordinadora del programa “Estimulación lúdica al niño hospitalizado”, Servicio de Pediatría, Clínica Alemana de Santiago. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Andrea Huneeus***

Médico ginecóloga obstetra, Universidad de Chile. Subespecialista en Ginecología Infantojuvenil, Universidad de Chile. Magíster en Salud Pública Maternoinfantil, Universidad de California, Berkeley, EE.UU. Profesora asociada adjunta Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

***Andrea Schilling***

Médico ginecóloga obstetra, Pontificia Universidad Católica de Chile. Subespecialista en Ginecología Infantojuvenil, CONACEM. Profesora asociada adjunta Facultad de Medicina, Universidad del Desarrollo. Centro de Adolescencia Clínica Alemana de Santiago.

# INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un período que desconcierta a los padres, pues a veces no saben cómo relacionarse con sus hijos, por la distancia que estos les imponen. O no saben cuáles pueden ser sus problemas, desde lo psicológico a lo físico. Y ¿tienen complicaciones físicas si acaso no enferman? ¿A quién y dónde acudo si mi hijo adolescente tiene algún inconveniente de cualquier tipo? ¿Desde qué edad mi hijo es un adolescente y cuándo deja de serlo?

Esta es una etapa cada vez más larga. Comienza a partir del primer cambio físico en el desarrollo sexual, que es variable de persona a persona. Además, con los siglos de historia del ser humano, se ha ido adelantando. Y no culmina con el último cambio corporal externo; lo hace cuando el joven es un ser independiente, capaz de tomar sus propias decisiones y ser responsable de ellas. En lo físico, corresponde a la maduración del cerebro, que no se ve externamente, y que ocurre aproximadamente a los 24 años.

Los padres quisiéramos cuidar e influir positivamente en nuestros hijos, previniendo cualquier daño y facilitando su desarrollo sano. Esta fase es nuestra última oportunidad. Para ello, es útil conocerlos, saber cómo piensan y por qué hacen lo que hacen, para que, con perspectiva, actuemos en forma serena y se establezcan vínculos constructivos con un monitoreo adecuado. Son los vínculos sanos los que educan a las personas.

Durante la adolescencia, en los jóvenes hay un reordenamiento del sistema nervioso central en los circuitos de búsqueda de recompensa, de autorregulación, en la búsqueda de pertenencia y de aceptación

por sus pares. Esto los hace más vulnerables desde el punto de vista psicológico, lo que puede traer daño mental o físico, por ejemplo, accidentes fatales o con graves lesiones, adicciones, abusos, embarazos no deseados, opositorismo, problemas de adaptación, ansiedad, depresión, suicidio. Sin embargo, con la orientación adecuada, es posible evitar estos desastres en los jóvenes y colaborar para que puedan desarrollar sus fortalezas y habilidades y corregir sus debilidades, transformando el riesgo en una oportunidad. Para lograr este objetivo, el entorno del joven es crucial; es ahí donde se puede actuar, y los padres son fundamentales. Si bien los jóvenes presentan fuertes deseos de autonomía, a ellos y ellas les interesa la opinión de sus padres. De esta manera, los padres y educadores pueden hacer la diferencia.

Desde el punto de vista de la corporalidad, hay cambios externos muy rápidos, sobre todo desde el inicio de la pubertad. Por eso, este es también un período vulnerable desde el punto de vista físico, en el que aparecen alteraciones, a veces no percibidas por los padres, que hay que pesquisar para que no interfieran en la calidad de vida y su desarrollo. Al mismo tiempo, es el momento de alentar un estilo de vida saludable que prevendrá enfermedades en la etapa de adultos.

Así, tenemos que lo físico, lo psicológico y el entorno se interrelacionan e interactúan. El estrés del entorno, por ejemplo, influye en el bienestar emocional y este, a su vez, en una dolencia física, o al revés. Cada persona está constituida como un todo con sus distintas dimensiones, y este todo es más relevante en el adolescente.

Quienes escribimos este libro somos parte de un grupo de más de 30 profesionales pertenecientes al Centro de Adolescencia de Clínica Alemana, dedicados a la atención del adolescente, en sus múltiples dimensiones, desde el año 2000. Entre nosotros hay profesionales de diversas especialidades, tales como pediatría en adolescencia, ginecología, endocrinología, nutrición médica, dermatología, psiquiatría, neurología, psicología y psicopedagogía.

Este libro, que hemos escrito con mucho cariño, es el fruto de lo que nos ha ido enseñando la práctica clínica y va dirigido a padres, educadores y personas que se relacionan con adolescentes. En él, quisimos dar respuestas y poner a su disposición lo que les enseñamos a los padres de nuestros pacientes habitualmente.

En esta obra hemos abordado la multidimensionalidad del adolescente, por lo que se incluyen distintos temas relacionados con la salud física y mental, sus alteraciones y, lo más importante, su promoción y monitoreo aconsejables. Además, incluimos bibliografía del conocimiento científico disponible. De esta manera, esperamos que entregue respuestas y herramientas para prevenir daño y, sobre todo, fomentar la salud integral de nuestros hijos adolescentes, desde un punto de vista de propuestas positivas.

EL EDITOR