

Pubertad: estén preparados o no, llegarán grandes cambios

Todas las personas atraviesan la pubertad, pero no siempre al mismo tiempo o de la misma manera. Es la época en la que el cuerpo comienza a cambiar del de un niño al de un adulto. Es posible que algunas veces sientas que tu cuerpo está fuera de control.

En comparación con tus amigos, te puedes sentir muy alto, muy bajo o algo raro. Quizá estos cambios te creen algún complejo, de todos modos, muchos de tus amigos probablemente también los tengan. En general, esto es lo que puedes esperar. (Cuando se use la palabra *niñas*, es información específica sobre qué esperar si naciste mujer. Cuando se use la palabra *varones*, es información específica sobre qué esperar si naciste hombre).

¿Cuándo empieza la pubertad?

No hay un momento “exacto” para el comienzo de la pubertad. Sin embargo, las niñas comienzan un poco antes que los varones, generalmente entre los 8 y los 13 años de edad. Para los varones, la pubertad suele comenzar entre los 11 y los 14 años de edad.

¿Qué cambios debo esperar?

Las sustancias químicas llamadas hormonas producirán muchos cambios en tu cuerpo.

Vello, ¡por todos lados!

Comienza a crecer vello suave en la zona púbica (el área que está entre las piernas y alrededor de los genitales [de la vagina o del pene]). Ese vello se volverá grueso y muy enrulado. No es necesario afeitarse el vello púbico. Posiblemente también notes vello debajo de tus brazos y en tus piernas. Los varones comienzan a tener vello en la cara o en el pecho. Algunas niñas perciben que el vello de sus piernas se ha oscurecido. Puedes optar por afeitarte o recortarte el vello no deseado.

Acné

Durante la pubertad la piel se vuelve más grasa. Esta grasa puede causar acné (también llamado granos o espinillas). El acné no es provocado por suciedad ni por ciertos alimentos, y no puedes contagiarte el acné de otra persona ni contagiar a otros. Habla con tu médico u otro proveedor de atención médica sobre cómo tratar y controlar el acné. Aquí se incluyen algunos consejos para cuidar la piel.

- Lávate la cara dos veces por día. En general, lo mejor para tu piel serán los jabones y limpiadores más neutros.
- Usa un hidratante sin aceites en la cara después de lavarla.
- No te explotes ni pellizques las espinillas. Si lo haces, solo lograrás romper el revestimiento de los canales sebáceos y hacer que se pongan más rojos e inflamados. Esto también puede causar cicatrices.
- No te frotes muy fuerte la piel. Esto la irrita.

Olor corporal

Es probable que empieces a transpirar más. La mayoría de las personas utilizan un desodorante o antitranspirante para controlar el olor y la humedad de las axilas.

Otros cambios (niñas)

Senos. En la mayoría de las niñas, el primer signo de la pubertad es el desarrollo de las mamas (bultos pequeños y sensibles debajo de uno o ambos pezones). Puede que sientas algo de dolor, que desaparecerá a medida que crezcan los senos. No te preocupes si una mama crece un poco más rápido que la otra. Cuando los senos ya estén totalmente desarrollados, generalmente acaban siendo del mismo tamaño. Cuando tus senos se agranden, posiblemente quieras comenzar a usar una camiseta sin mangas o un sostén debajo de la ropa. Algunas niñas se entusiasman con esto. A otras niñas posiblemente les dé vergüenza, especialmente si son las primeras entre sus amigas en tener senos.

Habla con tu madre u otra persona adulta de confianza para ordenar tus sentimientos y para que te aconsejen sobre camisetas y sostenes.

Forma. Mientras atraviesas la pubertad te pondrás más alta, se te ensancharán las caderas y tu cuerpo empezará a acumular grasa en la barriga, las caderas, los muslos, las nalgas y las piernas. Es normal que las niñas desarrollen distintas formas corporales.

Menstruación. El ciclo menstrual, o la menstruación, comienza durante la pubertad. La mayoría de las niñas comienzan a menstruar de 2 a 2 años y medio después de que sus senos hayan empezado a crecer (entre los 10 y los 15 años de edad). Después de la primera menstruación pueden pasar hasta 2 años hasta que empieces a menstruar mes a mes. Una niña que ha comenzado a menstruar puede quedar embarazada, incluso si no menstrúa todos los meses.

Durante la pubertad, los ovarios comienzan a liberar óvulos. Si un óvulo se une a un espermatozoide durante las relaciones sexuales, es posible que se desarrolle un bebé en el útero. Para ayudar a tu cuerpo a prepararse para esto, se acumula una gruesa capa de tejido y células sanguíneas en el útero. Si el óvulo no entra en contacto con el espermatozoide, el cuerpo no necesita estos tejidos y células. Se transforman en un líquido similar a la sangre que sale de la vagina. La menstruación es la secreción mensual que elimina este líquido de tu cuerpo.

Durante tu menstruación, el uso de una toalla sanitaria, una copa menstrual, un tampón o ropa interior menstrual protege tu ropa. Estas cosas se pueden usar combinadas y es preciso cambiarlas cada algunas horas. La mayoría de los períodos menstruales duran de 3 a 7 días. Tal vez te resulte útil hacer un seguimiento de tu menstruación en un calendario o con alguna aplicación del teléfono celular.

Tener la menstruación no implica que tengas que evitar ninguna actividad física como nadar, correr o ir a una clase de educación física. El ejercicio incluso puede ayudarte a eliminar los calambres y otras molestias que puedes sentir durante la menstruación.

Otros cambios (varones)

Estatura. Entre los 13 y 15 años darás un "*estirón*", lo que quiere decir que crecerás mucho en estatura y te crecerán mucho los pies. Durante este tiempo probablemente sientas más hambre y comas más. Como estás creciendo rápido, no tendrás mucho músculo hasta que deje de crecer tu estatura.

Músculos. Durante la pubertad te pondrás más alto, tus hombros se ensancharán y, a medida que tus músculos aumenten de tamaño, aumentará tu peso. Estos cambios suelen ocurrir hacia el final de la pubertad, entre los 15 y los 18 años.

Pene y testículos. Durante la pubertad, el pene y los testículos se agrandan. También hay un aumento de las hormonas sexuales. Posiblemente notes que tienes erecciones (cuando el pene se endurece y se pone rígido) con mayor frecuencia que antes. Esto es normal. Aunque te sientas avergonzado, trata de recordar que a menos que llames la atención, la mayoría de las personas no se dará cuenta de tu erección. Además, cada persona tiene un tamaño de pene diferente, por lo tanto, si el tuyo es distinto al de otra persona, no significa que algo esté mal.

Sueños húmedos. Durante la pubertad, los testículos comienzan a producir espermatozoides. Esto significa que durante una erección, también puedes eyacular. La eyaculación ocurre cuando el semen (compuesto de espermatozoides y otros fluidos) sale expulsado por el pene. Esto podría ocurrir mientras estás durmiendo. Tal vez te despiertes y notes que tus sábanas o tu ropa están mojadas. Esto se llama *polución nocturna* o "sueño húmedo". Esto es normal y dejará de ocurrir a medida que te hagas mayor. Cuando empiece a pasar esto, será posible que dejes embarazada a otra persona si tienen relaciones sexuales.

Quiebres de voz. Tu voz se volverá más grave pero esto no ocurrirá de repente. Por lo general comienza con episodios donde se te quiebra la voz. A medida que vas creciendo, estos quiebres se acabarán y tu voz permanecerá en el nivel más grave.

¿Senos? Es posible que tengas una inflamación debajo de los pezones. Si esto te sucede, posiblemente te preocupes porque te crezcan las mamas. No te preocupes, no sucederá. Esta hinchazón es muy común y solamente es temporal. La

edad más común para tener senos masculinos es entre los 11 y los 16 años. Pero si estás preocupado, habla con tu médico.

Nuevos sentimientos

Además de los cambios físicos, durante la pubertad ocurren muchos cambios emocionales. Por ejemplo:

- Posiblemente te empiece a importar más lo que otras personas piensen de ti porque quieres gustarles y que te acepten.
- Tus relaciones con otras personas pueden empezar a cambiar. Algunas se volverán más importantes y otras menos importantes. Comenzarás a separarte más de tus padres y a identificarte con otras personas de tu edad.
- Tal vez, en ocasiones, no te guste la atención que te prestan tus padres y otros adultos. Ten en cuenta que ellos también están intentando adaptarse a los cambios que estás atravesando. Muchos adolescentes sienten que sus padres no los entienden. Esto es normal. Generalmente es mejor hacerles saber (de un modo cortés) cómo te sientes y luego hablar abiertamente con ellos.
- Puede que te enojas más fácilmente y que sientas que no le importas a nadie.
- Es posible que comiences a tomar decisiones que podrían afectar el resto de tu vida.

Habla de tus sentimientos con tus padres, con otra persona adulta de confianza o con tu médico u otro proveedor de atención médica. Te sorprenderás cuánto mejor te sentirás.

Sexo y sexualidad

Durante este tiempo, muchos adolescentes también toman más conciencia de sus sentimientos románticos. Una mirada, una mano que te toque o solo pensar en alguien puede hacer que tu corazón lata más rápido y que sientas un cosquilleo y una sensación cálida en todo el cuerpo. Tal vez no estés seguro de quiénes te gustan. Eso está bien y no debes preocuparte por estos cambios. Puede que te preguntes. . .

- ¿Cuándo debo comenzar a salir con alguien?
- ¿En qué momento está bien besarse?
- ¿Hasta dónde debo llegar sexualmente?
- ¿Cuándo estaré listo para tener relaciones sexuales?
- Tener relaciones sexuales, ¿ayudará en mi relación romántica?
- ¿Tengo obligación de tener sexo?
- ¿Cómo sé quiénes me gustan? ¿Cómo sé si soy gay, lesbiana o bisexual?
- ¿Qué es el sexo oral? ¿El sexo oral es realmente sexo?
- ¿Está bien masturbarse (tocarse los genitales para obtener placer sexual)? La masturbación es una actividad privada normal y no te hará daño. Algunas personas se masturban y otras no.

Recuerda: hablar con tus padres o con tu médico es un buen modo de obtener información y de ayudarte a pensar cómo te afectan estos cambios.

Decisiones acerca del sexo

Decidir tener una vida sexual activa puede ser muy confuso. Por un lado, te harán muchas advertencias y peligros sobre el hecho de tener relaciones sexuales. Sin embargo, las películas, la televisión, las redes sociales y las letras de las canciones te dirán que tener sexo está bien.

Es normal que los adolescentes sientan curiosidad por el sexo, pero decidirse a tener relaciones sexuales es un gran paso. No hay nada malo si decides esperar para tener relaciones sexuales. No todo el mundo tiene relaciones sexuales. La mitad de los adolescentes de los Estados Unidos nunca ha tenido relaciones sexuales. Muchos adolescentes creen que es importante esperar hasta estar preparados para tener relaciones sexuales. El momento correcto es diferente para cada persona.

¡Nadie debería verse obligado ni presionado a tener relaciones sexuales! Si alguna vez te obligan, es importante que nunca te culpes y que se lo cuentes a un adulto en quien confíes lo antes posible. Hay apoyo médico y orientación disponibles para ayudar a las personas que fueron obligadas o presionadas para tener relaciones sexuales.

Decidirse a esperar

Si decides esperar, planifica cómo vas a decir que no para que se te entienda claramente. Mantente alejado de las situaciones que pueden conducir al sexo. Por ejemplo, evita quedarte a solas con alguien que te haya estado presionando para tener relaciones sexuales. O evita consumir drogas o alcohol o ir a fiestas donde haya personas consumiéndolos. Recuerda que la persona que no respeta tu decisión de esperar tal vez no sea la persona adecuada para ti.

Toma de decisiones saludables sobre el sexo

Si decides tener relaciones sexuales, es importante que tengas información sobre los métodos anticonceptivos, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y las emociones. Las relaciones sexuales aumentan tus probabilidades de quedar embarazada, de convertirte en padre o madre adolescente y de contraer una infección de transmisión sexual (ITS), y puede afectar la opinión que tienes sobre ti o la opinión que los demás tienen sobre ti. Estas son decisiones importantes y vale la pena hablar sobre ellas con los adultos que se preocupan por ti, incluido tu médico.

Aprende a cuidarte.

A medida que te hagas mayor, tendrás que tomar muchas decisiones para asegurarte de mantenerte sano.

- Comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente son medidas importantes durante la pubertad ya que tu cuerpo está atravesando muchos cambios.
- También es importante sentirte bien contigo mismo y con las decisiones que tomes.
- Siempre que tengas preguntas sobre tu salud o tus sentimientos, no temas compartirlas con tus padres y tu médico u otro proveedor de atención médica.

Visita HealthyChildren.org para obtener más información.

Spanish translation of *Puberty: Ready or Not, Expect Some Big Changes*.

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

En todos los aspectos de su programa de publicación (redacción, revisión y producción), la AAP se compromete a promocionar los principios de equidad, diversidad e inclusión.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Puede que haya variaciones en el tratamiento que le recomiende su pediatra basándose en los hechos y circunstancias individuales.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics