

CAMBIOS FÍSICOS EN LA PUBERTAD



¿Qué es la pubertad?

La pubertad es la etapa del desarrollo de la persona que transcurre desde la aparición de los caracteres sexuales secundarios hasta la maduración sexual completa con la consiguiente adquisición de la capacidad reproductora. Es una época de transición entre la infancia y la edad adulta. Durante ella se producen intensos cambios que afectan no sólo al aparato genital, sino también al aspecto físico, la composición corporal y a la maduración psíquica.

¿Cuáles son los principales cambios físicos que se producen?

1. Adquisición de la talla adulta: El primer signo de pubertad es la aceleración de crecimiento. La ganancia total de talla durante el desarrollo puberal es de aproximadamente 25 cm. En las niñas el pico de máximo crecimiento se produce año o año y medio antes de la primera regla, pero en el varón el inicio suele ser más tardío y se mantiene durante más tiempo.
2. Desarrollo de caracteres sexuales secundarios: en el varón se produce el crecimiento testicular y del pene y la aparición de vello en cara, tórax, axilas y miembros. En las niñas, la aparición de vello en pubis (*pubarquia*) y axilas (*adrenarquia*), el desarrollo de las mamas (*telarquia*) y de las caderas y al final de la pubertad, la primera menstruación.
3. Desarrollo completo de todos los órganos corporales: En la mujer aumenta el porcentaje de tejido adiposo y se distribuye en caderas y mamas, en el varón predomina la masa muscular. Se incrementa además la actividad de las glándulas sudoríparas, dando lugar al olor corporal, y sebáceas, apareciendo el acné.

¿Cuál es la cronología del desarrollo puberal?

La media de edad de comienzo de la pubertad en las niñas es de 10 años con un rango de 8-13 años. El crecimiento mamario o *telarquia*, uni o bilateral, es la primera manifestación de pubertad en las niñas y acontece aproximadamente a una edad ósea de 11 años. Es, junto a la *menarquia*, el hito principal de la pubertad femenina. El intervalo entre ambas suele ser de dos o tres años. El comienzo del estirón puberal ocurre precozmente y en general suele coincidir con la aparición de los primeros signos puberales. La duración media de la pubertad oscila entre 3 y 4 años.

En el varón la pubertad se inicia habitualmente entre los 11 y 13 años aunque puede ser normal que ocurra desde los 9 años de edad, y también puede ser normal que se dilate en su aparición hasta los 15 años. El primer cambio que se observa en el niño y que señala el inicio de la pubertad es el aumento de tamaño de los testículos. Poco después comienza a aparecer el vello en el pubis y se extiende a otras áreas como axila, cara, tórax y extremidades.

¿Por qué es importante vigilar su desarrollo?

Aunque la edad de aparición de la pubertad es muy variable existen límites que se deben considerar fuera de la normalidad como son la pubertad precoz y la pubertad retrasada.

Se habla de pubertad precoz ante la aparición de caracteres sexuales secundarios en las niñas, con tendencia a la progresión, antes de los 8 años. En los niños, antes de los 9.

CAMBIOS FÍSICOS EN LA PUBERTAD



Se considera pubertad retrasada cuando no se ha iniciado el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios a los 14 años de edad, tanto en varones como en mujeres. También se incluye en este concepto, cuando tras el inicio del desarrollo de los caracteres sexuales secundarios pasan 2 años sin la aparición de la menarquía.

¿Cuándo se debe consultar al médico en relación a los cambios puberales?

Se debe consultar siempre que se sospeche una pubertad precoz o retrasada. La pubertad precoz, por la exposición temprana a niveles elevados de estrógenos, puede llevar a la afectación de la talla adulta por el cierre precoz de las epífisis si el diagnóstico y el tratamiento no son precoces. A veces tiene importantes implicaciones psicológicas y sociales.

La causa más frecuente de pubertad retrasada es el retraso constitucional que aunque finalmente se consigue una maduración sexual completa y una talla adecuada puede tener un impacto psicológico negativo. Menos frecuente es el retraso de la pubertad secundaria a causa orgánica, que comprende los hipogonadismos y que requieren tratamiento hormonal sustitutivo.

