

## ¡HA LLEGADO LA PUBERTAD!



### ¿Qué es la pubertad?

[En la pubertad](#) se produce la maduración sexual y cambios en todos los órganos. Culmina con el tamaño y forma definitiva tipo adulto y con el inicio de la capacidad reproductiva.

Además hay cambios psíquicos y de la personalidad.

### ¿Cuándo comienza la pubertad?

En el inicio puberal influyen cambios ambientales (alimentación, zona geográfica en que se vive, nivel de vida, etc.) y factores genéticos. La pubertad empieza entre los 8 y los 14 años en las chicas y entre los 9 y los 15 en los varones.

### ¿Cuánto dura la pubertad?

Su duración también es variable, entre los 2 y 5 años.

### ¿Cómo y por qué sucede?

Cuando comienza la pubertad, una glándula del cerebro comienza a segregar unas hormonas especiales.

[En los chicos](#), estas hormonas viajan por la sangre hacia los testículos y les hace comenzar a fabricar otra hormona, testosterona, que produce la mayoría de los cambios en el cuerpo de los varones.

[En las chicas](#), las mismas hormonas se dirigen hacia los ovarios y se inicia la fabricación de estrógeno y progesterona. Juntas, preparan el cuerpo de la niña para comenzar la menstruación, poder quedar embarazadas y tener un hijo en un futuro.

### **¿Cómo se inicia y cuáles son sus fases de desarrollo?**

**En las mujeres**, el primer signo de la pubertad suele ser el desarrollo mamario. Aparece un pequeño bulto llamado "botón mamario" que puede ser algo molesto y asimétrico entre ambos lados.

En los meses siguientes este botón va aumentando de tamaño, al tiempo que se producen cambios en el pezón y en la areola. Aunque algunas veces una mama crece más rápidamente que la otra, en la mayoría de los casos acaban siendo iguales.

A continuación se inicia el crecimiento del pelo en el pubis y las axilas y, finalmente, tiene lugar la [primera menstruación o menarquia](#), normalmente entre un año y medio o dos tras el inicio del desarrollo mamario.

**En los varones**, la primera evidencia física de pubertad suele ser el aumento de tamaño de los testículos. Más tarde se produce el desarrollo del vello púbico y el aumento del pene.

En los hombres también se puede producir, de forma transitoria, un [aumento de las mamas](#). Puede ser un aumento unilateral o bilateral, en ocasiones doloroso y que desaparece en unos meses.

Las [primeras eyaculaciones](#), denominadas poluciones, suelen aparecer hacia la mitad del desarrollo. Ocurren durante la noche en los primeros años de la pubertad. Se producen cuando el pene se pone erecto y eyacula (expulsa) un líquido llamado semen que contiene los espermatozoides. Se llaman también "sueños mojados" porque suceden mientras estás dormido; generalmente van disminuyendo durante la pubertad, pero pueden suceder alguna vez incluso durante la época adulta.

Los cambios puberales son variables. En general, el vello púbico suele ir antes del desarrollo mamario y testicular.

### ¿Qué otros cambios se producen?

El **crecimiento** es muy rápido, entre 7-12 cm/año. El "estirón" afecta primero a las extremidades y después al tronco.

En las mujeres, el pico de máxima velocidad de crecimiento es menor que en los varones y suele ser al inicio de la pubertad. A partir de aquí la velocidad de crecimiento disminuye, pero todavía continuarán creciendo durante uno o dos años más.

Durante la pubertad **aumenta el peso**. Los varones ganan masa muscular, y por tanto fuerza. Las mujeres acumulan grasa en caderas y muslos.

El **pelo corporal aumenta** en cantidad, densidad y longitud. En ambos sexos se produce un desarrollo progresivo del vello pubiano y axilar. En los varones, además, aparece vello facial.

En los chicos se producen **cambios en la voz**, debido al crecimiento de la laringe. Al principio se producen al hablar "gallos y pitos" hasta que la voz se hace grave como la del adulto. El desarrollo de la laringe es mayor en los varones, lo que provoca en la parte anterior del cuello un bultito conocido con el nombre de nuez.

[El acné y el olor corporal](#) acompañan también el desarrollo puberal de varones y mujeres por la acción hormonal sobre las glándulas de la piel. Mantener la piel limpia suele ser suficiente para controlarlos.

### ¿Qué cambios psicológicos se inician en esta etapa de la adolescencia?

La adolescencia se considera una etapa ambigua y contradictoria en el curso de la vida, ya que no se es completamente adulto ni tampoco niño.

En muchos adolescentes aparece preocupación y ansiedad por el nuevo aspecto del cuerpo y por si lo que le ocurre es o no es normal. Buscando la aprobación social se valora mucho la imagen corporal y pueden aparecer [trastornos del comportamiento alimentario](#).

[La sexualidad](#) cobra una enorme importancia. Las sensaciones eróticas se despiertan y se inician nuevos [sentimientos sobre el sexo](#).

Las relaciones familiares disminuyen, a favor de personas de su grupo de edad. Se adquiere autonomía familiar. Los límites impuestos por los padres o familiares suelen generar conflictos.

En esta etapa de la vida los jóvenes se plantean sus valores y empiezan a tomar decisiones con respecto a su futuro laboral.

#### **Consejos para padres:**

- Transmitir cariño y seguridad a los hijos
- Hablar con ellos de sus sentimientos
- Preguntarles frecuentemente y escucharles
- No dar lo que pidan de forma inmediata
- Reforzar su optimismo
- Ponerse en su lugar, comprenderle y decir que le ayudaremos

#### **Enlaces de interés**

- En KidsHealth-Teens (en español): [Todo lo que querías saber sobre la pubertad](#)