



KAISER PERMANENTE®

Pubertad y la adolescencia de los varones

(Puberty and Adolescence for Boys)

La pubertad se refiere a los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia, la etapa en que un niño se convierte en adulto. Durante este tiempo, el joven llegará a la madurez sexual, lo que quiere decir que el cuerpo estará en capacidad de procrear un bebé. Aunque no hay una edad establecida cuando estos cambios ocurren, la mayoría de los muchachos experimentan la pubertad entre los diez y 16 años. Las niñas generalmente atraviesan la pubertad unos años antes.

El proceso de la pubertad puede comenzar rápidamente durante la adolescencia. Las sustancias químicas del cuerpo se liberan haciendo que el cuerpo crezca rápidamente y que cambie de maneras que pueden hacer que los varones y las niñas se sientan incómodos, tanto física como emocionalmente. Estas hormonas, por ejemplo, hacen que las manos y los pies de un niño crezcan más. También hacen que los brazos y las piernas se pongan más largos. A veces esto ocurre muy rápidamente; por lo tanto, los muchachos pueden ser más torpes en esta etapa, tropezando literalmente con sus propios pies.

Los varones y las niñas experimentan algunos cambios similares durante la pubertad. Por ejemplo: A ambos les comienza a crecer pelo bajo los brazos, en las piernas, y en el área púbica; las glándulas sudoríferas comienzan a producir más olor corporal; el pelo y la cara se ponen más grasosos, a veces ocasionando granos o acné; se ponen más altos y más pesados; y ambos experimentan un cambio de voz, pero éste es mucho más perceptible en los varones. Durante este cambio, la voz de un varón puede jugarle bromas, sonando primero como su antigua voz, luego cambiando repentinamente de una voz gruesa a una delgada en medio de la misma frase. Eventualmente la nueva voz del varón llega a ser estable y no fluctúa tanto.

Algunos cambios durante la pubertad, sin embargo, son muy diferentes para los varones y las niñas. Las hormonas en la corriente sanguínea de un varón hacen que sus hombros se vuelvan más anchos y sus músculos más grandes que los de una niña. A los varones les comienza a crecer pelo arriba y alrededor del pene y luego

en la cara. A algunos jóvenes les aparece una barba y un bigote más poblados mientras que a otros casi no les crece ningún pelo facial. El pelo del pecho comúnmente no aparece hasta tarde en la pubertad, pero puede que nunca aparezca.

Durante la pubertad, los penes de los varones se vuelven más sensibles y comienzan a tener más erecciones. Esto puede suceder cuando el pene se toca, si los pantalones están muy apretados, cuando montan en bicicleta, cuando están nerviosos o cuando piensan acerca del sexo. Estas erecciones impredecibles pueden avergonzarlos, pero rara vez son notadas por otras personas y comúnmente desaparecen si el muchacho trata de pensar en otra cosa.

A veces, sin embargo, una erección puede acabar en una eyaculación. Cuando esto sucede, el semen, un líquido blanco cremoso que contiene espermatozoides, es eyaculado del pene. A veces esto ocurre durante el sueño, haciendo que el muchacho se despierte con la pijama mojada y pegajosa. Este se llama a veces un "sueño húmedo" y es una parte normal del crecimiento y no es nada de qué avergonzarse. Cuando un muchacho comienza a eyacular, esto significa que él está físicamente capacitado para dejar a una mujer embarazada.

Durante todos estos cambios, no es raro que tanto los varones y las niñas se comparen a sí mismos con los demás. Esta comparación frecuentemente ocurre con sus propios compañeros de escuela y en vestuarios. Como resultado, muchos jóvenes tenderán a estar más conscientes de sí mismos o insatisfechos con sus cuerpos. Un muchacho puede pensar que su pene es demasiado largo o demasiado corto, demasiado grueso o demasiado delgado. Una muchacha puede pensar que sus senos son demasiado pequeños o demasiado grandes. La verdad es que no existe cosa tal como la forma o tamaño "correcto" de un pene, de unos senos o de un ser humano. Es importante recordar que poca gente en la vida real parece como los modelos o celebridades de la televisión y el cine; además, las fotos en las revistas generalmente se retocan y se mejoran.

Mientras que todos estos cambios físicos suceden, la gente joven también está desarrollando ideas acerca de lo que es importante para ellos. La pubertad puede ser una etapa muy confusa, particularmente ya que un niño o una niña puede darse cuenta de que él o ella piensa de una manera diferente que los demás. A veces esto puede implicar un conflicto, y dolor, especialmente cuando involucra a los padres, hermanos o amigos. Una parte del crecimiento implica darse cuenta de que para muchas cosas no existe una forma "correcta" o "incorrecta" de pensar, sino simplemente opiniones diferentes.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

8308s