

C. GONZÁLEZ

Entre los muchos impactos que tuvo la pandemia de covid-19 en la salud de la población, hay uno que ha llamado la atención de los especialistas: el aumento de los casos de pubertad precoz en los años de confinamientos y posteriores.

"Durante la pandemia se observó un incremento muy importante de los casos de pubertad precoz (antes de los 8 en niñas y de los 9 en niños), que se describió inicialmente en varios países europeos y en EE.UU., donde la pandemia se produjo primero, y luego en varios países en Latinoamérica", comenta Francisca Ugarte, endocrinóloga pediátrica y presidenta de la Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes.

En Chile, agrega, en el Programa de Pubertad Precoz del Hospital Exequiel González Cortés, en donde trabaja, "vimos un aumento desde 34 casos nuevos anuales, en los cinco años previos a la pandemia, a 71 casos nuevos anuales durante los años 2020 y 2021. Durante 2022 y 2023 la incidencia de casos nuevos si bien han disminuido, aún no vuelve a los números anteriores a la pandemia".

En otros países, "el número de casos creció entre 5 a 10 veces", complementa Verónica Mericq, endocrinóloga del Instituto de Investigaciones Materno Infantil (Idimi), de la U. de Chile. Y con ello también fue bajando la edad de inicio, como ha ocurrido en EE.UU., en donde casos de pubertad precoz desde los 5 años ya son una realidad.

Las causas no están del todo claras, precisan las especialistas. Pero "definitivamente está asociado al tiempo de confinamiento y a un mayor tiempo frente a pantallas (como computadores y celulares), que durante la pandemia incluía estudio, vida social y entretenimiento; es decir muchas horas, unido a un aumento de la obesidad en algunos casos y a cambios en los hábitos de sueño y ejercicio", enumera Ugarte, quien además trabaja en la Clínica U. de los Andes.

Un estudio publicado en el Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism consideró que el estrés, la inactividad y el aumento de peso vinculados a la pandemia podrían estar contribuyendo a estos cambios. "Es difícil demostrar que esta fue la causa, pero claramente ha habido un aumento", dice Roopa Kanakatti Shankar, endocrinóloga pediátrica del Hospital Nacional Infantil de Washington y autora del trabajo.

### Causas y efectos

Para los expertos es un hecho que la pubertad está llegando antes. Por ejemplo, históricamente la edad de la menarquia o primera menstruación en las niñas a nivel mundial se fue adelantando: estudios realizados en docenas de países indican que la edad de la pubertad en ellas ha disminuido aproximadamente tres meses por década desde los años 70. En los niños se ha observado un patrón similar.

En el país, "la edad clásicamente

EL FENÓMENO SE HA OBSERVADO A NIVEL GLOBAL TRAS LA PANDEMIA:

# El aumento de la pubertad precoz preocupa a los médicos

Si bien la edad de inicio de esta etapa del desarrollo infantil se ha ido adelantando en las últimas décadas gracias a mejores condiciones de salud y de higiene, por otro lado, los casos que se presentan antes de los 8 o 9 años han ido al alza, por factores como la obesidad, el sedentarismo y la contaminación ambiental, lo que puede afectar el crecimiento y la salud de los menores.



**La incidencia de la pubertad precoz** es mayor en ellas: por cada caso en niñas hay entre 10 a 15 en niños.

considerada normal de inicio del desarrollo puberal en las niñas es entre los 8 y los 13 años; en los varones, entre los 9 y los 14 años", dice Ugarte. En ellas, la edad promedio de telarquia (inicio de desarrollo mamario) es de 10,5 años y en los varones el desarrollo testicular comienza, en promedio, a los 11,5 años.

Pero, precisa, los últimos datos publicados muestran que la edad de la telarquia se ha adelantado en algunos casos a los 8,9 años, similar a lo descrito en EE.UU.

En el caso de la menarquia, la edad se mantiene en 12,6 años.

"Los datos históricos de nuestro país muestran que en 1888 la menarquia era a los 16 años (según un estudio realizado por Eloisa Díaz); en 1974 ya era de 12,5 años. Este adelanto y posterior estabilización está descrito en muchos países y ha sido denominado adelanto secular de la menarquia".

Ugarte explica que las causas de este adelanto del desarrollo y de la menarquia "son atribuidas a las mejores condiciones de salud, nutrición e higiene ambiental de las poblaciones en vías de desarrollo. Una vez alcanzado cierto grado de

desarrollo los parámetros de la pubertad tienden a estabilizarse".

Pero también "se ha visto a nivel global que el incremento del sobrepeso y la obesidad infantil estaría jugando un rol", agrega Mericq. De hecho, en contraparte, en periodos de hambruna y con problemas de desnutrición, la pubertad se retrasa. En el caso de los kilos demás, se cree que estos engañan al cerebro, haciéndole creer que el cuerpo ya está preparado.

La especialista precisa que también hay investigaciones que han

**"Durante la pandemia se observó un incremento muy importante de los casos de pubertad precoz".**

**Francisca Ugarte, presidenta de la Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes.**

planteado la presencia de "disruptores endocrinos", por ejemplo, sustancias químicas que se encuentran en plásticos y pesticidas. Asimismo, la contaminación y el estrés también tendrían un impacto.

En octubre pasado, un estudio de las universidades de Emory y Harvard, con datos de más de 5.200 niñas, encontró una conexión entre la exposición infantil a la contaminación del aire y la edad a la que experimentan sus primeros periodos.

"Creemos que una mayor exposición a partículas finas puede alterar el sistema endocrino y, en parte, provocar una menarquia más temprana. Pero se necesita investigación adicional para confirmar esto", dice Robert Hood, autor principal del trabajo.

Aunque una anticipación de la pubertad puede no ser necesariamente perjudicial, sí lo es cuando se produce una pubertad precoz, sobre todo en las niñas, tal como la observada tras la pandemia. De hecho, "la incidencia de pubertad precoz es mucho mayor en ellas, siendo habitualmente 10 a 15 niñas por un niño", dice Ugarte. "Los principales problemas de la pubertad precoz son, por una parte, un desarrollo físico que no va acorde a la madurez psicológica, lo que conlleva problemas de adaptación psicosocial y, por otra, cierre temprano de los cartílagos de crecimiento por acción de las hormonas sexuales, con lo que el crecimiento se detiene antes de lo normal, quedando con talla baja o menor a la esperada", agrega la especialista.

También se ha descrito mayor incidencia en etapa adulta de insulinoresistencia, hipertensión arterial y cáncer de mama o de útero, además de un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad y otros problemas psicológicos.

Ugarte precisa que "es importante descartar alteraciones en los distintos componentes del eje hipotálamo-hipófisis-ovario/testículo, que puedan requerir un tratamiento específico. Por esto siempre debe estudiarse la aparición precoz de los signos de pubertad precoz (desarrollo mamario, sudoración axilar y/o vello pubiano y axilar antes de los 8 años, en niñas, y desarrollo testicular, sudoración axilar y/o vello pubiano o axilar, antes de los 9 años, en niños)".

LA DISCIPLINA SE HA VIRALIZADO A TRAVÉS DE REDES SOCIALES:

## Con ciertos resguardos, el pilates de pared puede ser un ejercicio efectivo

La propuesta es entrenar desde el hogar y sin grandes gastos. Para una práctica efectiva, hay que cerciorarse de no tener lesiones previas, examinar certificaciones de las apps y asegurar que los avances sean progresivos.

MARGHERITA CORDANO

En redes como Instagram o Facebook, parece cada vez más común encontrarse con publicidad que promociona la práctica del pilates de pared, con mensajes que destacan que "no necesitas un entrenador personal con este programa" o prometiendo que "si empiezas a practicar ahora, podrás notar la diferencia a finales de abril".

En TikTok, los videos de personas que graban rutinas relacionadas acumulan hasta 1,7 millones de visitas y una búsqueda rápida del término a través de la App Store o Google Play permite acceder a distintas aplicaciones que promueven este tipo de entrenamientos. ¿Su oferta? Ejercitar desde la comodidad de la casa, mirando solo una pantalla y a muy bajo costo.

"La principal diferencia del pilates de pared (en comparación con el tradicional) es que se realiza solo, sin supervisión, contra la pared y que no requiere mayores implementos ni mucho espacio", explica Carlos Sandoval, kinesiólogo del Centro de Medicina Deportiva de IntegraMédica Las Condes.

En este caso, el muro pasa a imitar los aparatos —como las máquinas reformer— que suelen usarse en las clases de

pilates bajo el objetivo de generar resistencia.

De esta forma, algunos ejercicios que se sugieren son, por ejemplo, tumbarse boca arriba en el suelo, con los pies paralelos apoyados en la pared, formando un ángulo de 90 grados con esta. Ya en esta posición, se pueden estirar los brazos y hacer abdominales, o se puede "escalar" la pared subiendo un pie primero y luego el otro, a medida que se van elevando los glúteos del suelo. Se debe ir subiendo y bajando constantemente.

Por tratarse de ejercicios en los que no hay un entrenador supervisando, la recomendación de Sandoval es que quienes practiquen sean personas sanas "que no tengan patologías graves que requieran de supervisión médica o un kinesiólogo. Hay que tener precauciones sobre todo si se tiene alguna patología —como una hernia lumbar, tendinitis o ruptura de ligamento, entre otras— que pueda generar dolor en la realización", dice.

### De a poco

Más allá de si se trata de la versión tradicional o de pared, el pilates suele recomendarse a personas que quieren

mejorar sus niveles de fuerza y obtener mayor flexibilidad, indica César Kalazich, especialista en Medicina Deportiva de Clínica MEDS, quien hace un llamado a revisar "credenciales, ver si se trata de profesionales del ejercicio o si hay mucha experiencia haciéndolo" al momento de contratar un plan o seguir a alguna figura de redes sociales que promueva la modalidad desde el hogar.

Respecto a la promesa de obtener resultados rápidos, el médico comenta que "como cualquier ejercicio, en la medida en que se haga con cierta frecuencia semanal y en determinados tiempos, se pueden ver ciertos cambios en fuerza y flexibilidad. Eso sí, se debe entender que esto no es distinto a cualquier otro ejercicio que se practique, por ejemplo, tres veces a la semana, por una hora diaria", indica.

Para una práctica efectiva, Kalazich también sugiere fijarse en que los ejercicios que se plantean sean progresivos. "Siempre es recomendable partir de a poquito, aprender bien la ejecución y luego ir agregándole series y repeticiones según corresponda", explica.

Con esta recomendación concuerda Raúl Urbina, presidente de la Asociación Chilena de Profesores de Educación Física (AchiPEF).

"Si la primera clase corresponde a tres horas de ejercicio súper intenso, probablemente no sea algo que convenga si se está recién partiendo", señala. Aunque el especialista celebra que las personas se entusiasmen con dejar de ser sedentarias, en el caso específico de pilates de la pared, por tratarse de un entrenamiento sin un supervisor directo, la recomendación de Urbina es que quienes lo prueben sean personas con algo de experiencia en esta disciplina.

"Es una buena alternativa para las personas que están preparadas, que saben de pilates", dice, aludiendo a que estas entienden cómo "ejecutar los movimientos y cuáles son sus necesidades". Sandoval agrega que es importante "no forzar las posturas y ver bien cómo realizar el ejercicio. Ahí es clave un espejo para mirar la ejecución", advierte.

El pilates de pared propone el uso de implementos que se pueden encontrar fácilmente en el hogar, como cuerdas, sillas o cojines.



El pilates de pared propone el uso de implementos que se pueden encontrar fácilmente en el hogar, como cuerdas, sillas o cojines.