

# Retraso de la pubertad

---

Publicado el: 07-07-2022

La pubertad es el período en que el cuerpo de una persona se desarrolla, pasando de tener el cuerpo propio de un niño al propio de un adulto. Sabrás que estás atravesando la pubertad por los muchos cambios que experimentarás en tu cuerpo.

Generalmente, estos cambios empiezan entre los 8 y 14 años de edad en las niñas, y entre los 9 y los 15 años en los niños. Esta amplitud en edades es algo normal; por eso, te puedes desarrollar varios años antes o después que la mayoría de tus amigos.

Pero hay algunas personas que atraviesan estas edades en que se suelen dar los cambios propios de la pubertad sin experimentar ningún cambio en sus cuerpos. Esto recibe el nombre de retraso de la pubertad o **retraso puberal**.

Los médicos suelen poder ayudar a los adolescentes con retraso de la pubertad para que alcancen a sus compañeros.

## ¿Cuáles son los signos de la pubertad?

Si eres niña, te darás cuenta de que:

- se te desarrollan los senos
- te crece el vello púbico
- haces un estirón
- te viene la menstruación (o "la regla")
- te vuelves más formada, con un cuerpo más curvilíneo y las caderas más anchas

Estos cambios están provocados por las hormonas sexuales: la testosterona en los chicos y los estrógenos en las chicas, que tu cuerpo empieza a fabricar en mayores cantidades que antes de la llegada de la pubertad.

## ¿Qué ocurre en el retraso de la pubertad?

En las chicas, los signos del retraso puberal son los siguientes:

- no se les desarrollan los senos hasta alrededor de los 14 años de edad

- tardan más de 5 años en empezar a menstruar desde que se les empezaron a desarrollar los senos o no menstrúan hasta los 16 años de edad

¿Cuáles son las causas del retraso de la pubertad?

Puede haber retrasos de la pubertad por varias razones diferentes.

#### Antecedentes familiares

En la mayoría de los casos, solo se trata de un patrón de crecimiento y desarrollo propio de una familia. Un chico o una chica se puede enterar de que sus padres, tíos, hermanos o primos también se desarrollaron más tarde de lo habitual. A esto se le llama **retraso constitucional** y no suele requerir ningún tipo de tratamiento. Con el tiempo, estos adolescentes se desarrollaran con normalidad, solo que un poco más tarde que la mayoría de sus compañeros.

#### Problemas médicos

Algunos problemas médicos también pueden causar retrasos de la pubertad.

- Algunas personas con **enfermedades crónicas** como la diabetes, la fibrosis quística, las enfermedades renales, o incluso el asma pueden atravesar la pubertad más tarde de lo habitual. Esto se debe a que estas enfermedades hacen más difícil que el cuerpo crezca y se desarrolle. Recibir un tratamiento apropiado y controlar bien estas afecciones pueden ayudar a reducir la incidencia del retraso de la pubertad.
- Una persona desnutrida, que no ingiere suficientes alimentos o que ingiere alimentos poco nutritivos, también se puede desarrollar más tarde que sus compañeros que llevan una dieta sana y equilibrada. Por ejemplo, los adolescentes con un trastorno de la conducta alimentaria llamado "anorexia nerviosa" suelen perder tanto peso que sus cuerpos no se pueden desarrollar adecuadamente. Las chicas que son demasiado activas en el deporte pueden desarrollarse tarde porque su nivel de ejercicio físico las mantiene demasiado magras y delgadas. El cuerpo de una niña requiere de cierta cantidad de grasa para poder atravesar la pubertad y para tener la menstruación.
- El retraso de la pubertad también puede ocurrir debido a problemas en la hipófisis o en glándula tiroidea. Estas glándulas fabrican unas hormonas que son muy importantes para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo.

Algunas personas que no atraviesan la pubertad a las edades consideradas normales tienen problemas en sus cromosomas, fabricados con ADN (que contiene el programa sobre cómo se construirán nuestros cuerpos). Los problemas cromosómicos pueden afectar al proceso de crecimiento. Por ejemplo:

- El **Síndrome de Turner** ocurre cuando uno de los dos cromosomas X de una mujer es anormal o no existe. Esto causa problemas en el crecimiento de la niña, el desarrollo de sus ovarios y la fabricación de hormonas sexuales. Las mujeres con un síndrome de Turner no tratado tienen una estatura inferior a la normal, pueden no atravesar la pubertad de la forma habitual y pueden tener otros problemas médicos.

## ¿Cómo se diagnostican los retrasos de la pubertad?

Lo bueno es que, si hay un problema, los médicos suelen poder ayudar a los adolescentes con un retraso de la pubertad a que se desarrollen con más normalidad. O sea que, si te preocupa no estar desarrollándote como deberías, pide a tus padres que te pidan hora de visita con tu médico.

El médico:

- Te explorará.
- Estudiará tus antecedentes médicos y familiares, incluyendo si otros miembros de tu familia han tenido patrones de crecimiento similares al tuyo.
- Te preguntará por los medicamentos que tomas.
- Revisará tu gráfica de crecimiento para saber si hay algún patrón que apunta hacia algún problema.

El médico también puede:

- Mandarte análisis de sangre para evaluarte el tiroides, la hipófisis, los cromosomas u otros problemas.
- Mandarte una radiografía de huesos para saber si tus huesos están madurando con normalidad.

## ¿Cómo se tratan los retrasos de la pubertad?

En muchos casos, los médicos no detectan ningún problema físico subyacente. La mayoría de los adolescentes con retraso de la pubertad solo se están desarrollando un poco más tarde que el promedio, y acabarán poniéndose al día.

Si el médico detectara un problema, derivaría al adolescente a un **endocrinólogo** pediátrico, un médico especializado en tratar a niños y adolescentes con problemas de crecimiento, o a otro especialista para que le hiciera más pruebas y/o lo tratara.

Algunas niñas con retraso de la pubertad se cansan de tanto esperar a que ocurran los cambios propios de la pubertad. Por eso, los médicos les pueden ofrecer un tratamiento hormonal:

- Las chicas pueden recibir dosis bajas de estrógenos durante 4 a 6 meses para que se les empiecen a desarrollar los senos.

Después de concluir el tratamiento, las hormonas del propio adolescente suelen entrar en acción y se encargan de completar el proceso de maduración propio de la pubertad. En el caso de que no sea así, el médico considerará la posibilidad de iniciar un tratamiento a largo plazo con hormonas sexuales.

## **Cómo afrontar el retraso de la pubertad**

Puede ser muy duro observar cómo crecen y se desarrollan tus amigos sin que tú pases por la misma experiencia. Tal vez tengas la sensación de que nunca los vas a alcanzar. Incluso aunque tu médico y tus padres te digan que no pasa nada y que ya crecerás, es difícil esperar a que ocurra algo que afecta a cómo te sientes contigo mismo.

Si estás deprimido o tienes problemas en la escuela o en otro ámbito, habla con tu madre o tu padre, con tu médico o con otro adulto de confianza para que encuentre a un [terapeuta](#) con quien puedas hablar. Esa persona te ayudará a elaborar y a expresar tus sentimientos y a buscar formas de afrontarlos.

El retraso de la pubertad puede ser difícil de aceptar y de afrontar. Pero es un problema que se suele poder resolver. Si te preocupa cómo te estás desarrollando, pide ayuda.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>