

# ¿Cómo influye la moda en el comportamiento de los adolescentes?

**José Luis Iglesias Diz**

Pediatra. Acreditado en Medicina de la Adolescencia. Ex Facultativo Especialista de Área Pediatría. Hospital Clínico Universitario de Santiago. Ex Profesor Asociado de Pediatría. Universidad de Santiago de Compostela.

**Fecha de recepción:** 25 de noviembre 2014

**Fecha de publicación:** 15 de febrero 2015

Adolescere 2015; III (1): 57-66

## Resumen

La moda es una de las manifestaciones características de la sociedad de consumo. Los cambios de modelos en el vestir y en los complementos fuerzan a los ciudadanos que quieren seguir las tendencias del momento a consumir los nuevos productos. Los adolescentes no son ajenos a ella y existen una gran abundancia de tiendas que exhiben modelos asequibles y variados que ellos ansían y compran. Para los adolescentes el tipo de ropa o el disponer de una determinada tecnología puede significar el pertenecer e interactuar o no con un grupo social. El no poder disfrutar de los medios de sus pares es causa de frustración sobre todo en las primeras fases de la adolescencia en donde se sienten más inseguros e influenciados. Aparte de la moda en el vestir algunas actividades derivadas del uso de los medios de comunicación social móvil, internet etc generan modas que en algún caso pueden suponer riesgos para los adolescentes como el "bullying" o "grooming".

**Palabras clave:** moda, adolescencia, consumo, información.

## Abstract

Fashion is one of the characteristic manifestations of consumer society. Usual changes in wearing models and complements, forces people who wants to follow trends of the moment to consume new products. Adolescents are not foreign to fashion, and there are lots of shops which show a variety of thrifty models they want and can buy. Kind of clothes or to own certain technology, could mean for them to belong to, or to interact with, a social group or not. The fact to not being able to have the means (resources) of their age group, causes frustration, overcoat in initial adolescence stages, when they feel more insecure and vulnerable at influence. Besides wear fashion, other activities, as those in relation to social media, movil phones, internet... produce trends which in some cases, can suppose risk for adolescents, as can be "bullying" and "grooming".

**Keywords:** fashion, adolescence, consumption, information.

# Introducción

La moda es definida por la RAE como el uso, modo o costumbre que está en boga durante algún tiempo o en determinado país con la especialidad en trajes, telas y adornos principalmente los recién introducidos. Estar de moda es cuando algo se usa o estila. **(1)**

Las definiciones son algo neutras pero las modas no solo aparecen en el terreno del vestir sino también en otro tipo de actividades como puede ser el juego, el uso de la tecnología y determinadas actividad lúdica o no lúdicas por lo tanto hablaremos también de este tipo de actividades que pueden repercutir en la conducta adolescente.

La moda ejerce un efecto homogeneizador en los adolescentes, ir a la moda es un modo de estar integrado en un grupo de iguales. Pero es también una típica manifestación de una sociedad consumista

Aunque la RAE habla de uso, modo o "costumbre", la costumbre es justamente aquello que aparece como más estable en el tiempo: Hábito, modo habitual de obrar o proceder establecido por tradición o por repetición de los mismos actos y que puede llegar a adquirir fuerza de precepto. **(1)**

El mundo de La Moda funciona por otra parte como un potente lobby que mediante el cambio en los diseños de ropa y accesorios sobre todo, obliga al ciudadano a renovar continuamente el vestuario; es pues una típica manifestación de la sociedad de consumo. Es fácil comprender que, a la vez, es un factor de distinción social: estás a la moda o "demodé". Los que venden moda lo saben bien y los logos de sus marcas aparecen ostentosos en sus ropas o accesorios, bolsos, zapatos, cinturones, gafas... Si llevas un bolso de Loewe se te atribuye un poder económico elevado en comparación con el bolso comprado en el "rastrillo". Los adolescentes son un grupo etario susceptible de ser influido por los vaivenes de la moda y valoran la calidad que se le supone a determinadas marcas ya sea de ropa o de móviles y eso termina generando una demanda y también conflictos con los padres que muchas veces no pueden o no quieren atender sus demandas. Pero no solo son las multinacionales las que crean moda, muchas veces esta nace de la creatividad de los propios adolescentes y la industria observadora de los gustos populares se apropia de los inventos: los pantalones bajos y flojos de los raperos nacen porque así se pueden ocultar mejor las armas, los vaqueros procedían de los trabajadores del campo y obreros que necesitaban tejidos fuertes para su actividad. Las camisetas se usan después de que iconos cinematográficos lo hicieran en la pantalla etc. Son jóvenes los que ponen de moda estilos de baile (Break Dance), patinaje (skaters), canción (Hip-hop: Rap) pero son también jóvenes los que inventaron y desarrollaron aplicaciones revolucionarias en el terreno de la comunicación creando Microsoft, Facebook, Google etc cuando eran todavía unos veinteañeros y uno puede recorrer Internet y encontrar recursos, aplicaciones y tutoriales para cualquier actividad desde tocar la armónica hasta construir un barco, subidos a la Red por una pléyade de jóvenes preparados y altruistas.

La conclusión es que la moda influye en el comportamiento: hay que estar "al loro"; la pertenencia al grupo exige estar a tono con la norma general. Estar a la moda es estar dentro de la mayoría del grupo y eso genera tranquilidad y sentimiento de aceptación. El adolescente es muy estricto en esto y no suele ser extravagante, lucha por desarrollar su identidad y su aspecto corporal le importa mucho tanto desde la forma, como del modo de vestir o hablar pero es cauteloso con las rarezas, hay que ser muy líder para adoptar una posición "original", que sea crítica con el modo de actuar o vestir de la mayoría; recordad si no, la vergüenza que siente un adolescente cuando sus padres visten a su modo de ver "raro" o tienen un comportamiento "diferente" a la mayoría; les miras y sabes que están pensando ¡Tierra trágame! Hacer el ridículo es lo peor que le puede pasar, así que nada de ponerse un sombrero que nadie se pone (pero que le apetecería llevar) para salir con los "colegas" porque sabe que las burlas serán un coro.

Por otra parte la forma de vestir puede definir una característica de grupo al que el adolescente quiere pertenecer, vistiéndose con ropa y adornos o peinados característicos de un determinado grupo ya sea con referencia a un estilo musical (Rockeros, Punkis, Mods, Tecno, Heavy, Rastas, Raperos etc) o bandas de distinta adscripción política o simplemente asociaciones para defensa territorial al margen de la ley (Maras, Neonazis etc).

La moda también es diferenciadora del adolescente al vestirse con ropa que caracteriza el gusto relacionado con una determinada música o con otro tipo de actividad característica de grupo

## Medios y sexualidad

Los escolares y adolescentes entre los 8 y 18 años se pasan más de 7 horas y media al día usando teléfono, ordenadores, televisión y otros artefactos electrónicos cuando hace 5 años el nº de horas era menor de seis horas y media. Si se añade el tiempo adicional que invierten en mandar textos, hablar por móvil, ponerse al día en Facebook etc. la media puede llegar a más de 10 horas. **(2)**.

Los medios de comunicación y las redes sociales son instrumentos claves en la creación de "modas" en los adolescentes; el ejemplo de Facebook es paradigmático, los propios jóvenes muestran sus gustos, apetencias e ilusiones y los expertos en Marketing recogen esa información ¡gratis! para dirigir la producción de artículos cuyo destino son esos adolescentes. Se logra así la personalización del producto de modo que el futuro comprador no podrá resistirse a su oferta. Mientras, los gobiernos recortan en Educación y becas para conseguir la mayor cantidad de masa acrítica que es más susceptible de ser manipulada.

Como los medios influyen en la moda se hace evidente en algunos aspectos del comportamiento sexual de los adolescentes. El primer instructor de niños y adolescentes en materia sexual es Internet en donde "casi todo" es pornografía **(3)**. La familia y los amigos son, o eran la más importante fuente de información/formación pero no de manera tan explícita como las imágenes del porno. La consecuencia es que primero se adoptan sus modas como depilación del pubis (parece que se desarrolla en ellos/as una verdadera "vellofobia") pero esto es anecdótico, lo peor es que los contenidos transmiten una idea de las relaciones sexuales carentes de toda afectividad y reciprocidad y por otra parte muestran el sexo exclusivamente como una relación coital, el comportamiento del hombre aparece como el que manda, dominador y machista y la mujer aparece dominada, "cosificada". Todo ello se trasmite a la vida sexual del adolescente como la verdad que hay que aprender y es posible que ello se interiorice y se refleje en su comportamiento en la relación de pareja. El maltrato en las parejas adolescentes se incrementa, los procesos judiciales por violencia machista en adolescentes ha aumentado de 2011 a 2012 un 30%; se ha pasado de 473 a 632 casos según la Memoria de la Fiscalía General del Estado de 2013. **(4)** La pornografía es violenta, algunas veces explícitamente, pero implícita porque lo que significa: la degradación de una relación sensible del ser humano que debe ser relacionada con lo mejor de nuestra naturaleza y no con un acto vulgar y sórdido.

No existen medios eficaces para evitar la visión por niños de imágenes pornográficas y deben ser los padres y profesores los que eduquen a sus hijos y alumnos en la sexualidad. La educación sexual sigue siendo una asignatura pendiente en el curriculum escolar. El conocimiento destierra el temor que genera la ignorancia y facilita tener unas relaciones sexuales saludables y placenteras sin que ello haga que los adolescentes "pierdan el control" incrementando sus relaciones, como algunos catastrofistas afirman y temen.

**La pornografía de fácil acceso a los adolescentes configura una sexualidad anómala, machista, de cosificación de la mujer, violenta y exclusivamente coital que puede influir negativamente en las relaciones de pareja. La educación sexual es una asignatura pendiente en el sistema educativo**

## Sociedad de la comunicación

*"La mucha luz como la poca luz no nos dejan ver"*  
M. Benedetti

Nunca antes en la historia del hombre hubo tal cantidad de información accesible a la casi totalidad de la población, y no solo en los países desarrollados sino también en los en vías de desarrollo creando un a información global. Internet cambió totalmente el acceso a la información limitada anteriormente a los medios tradicionales, prensa, radio y televisión, una información considerada "profesional" con sus agencias de noticias, sus periodistas y sus redactores. Sin negar la manipulación a que la información puede ser sometida se esperaba de estos medios veracidad y se aceptaba con un bajo nivel de cuestionamiento (lo que sale en la prensa o la

Los medios de comunicación entre ellos las redes sociales ocupan cada día más tiempo en la vida del adolescente, el mal uso pueden generar graves consecuencias como dependencia y formas de acoso tales como el sexting o grooming. De nuevo debemos estar atentos y prevenir el mal uso de las nuevas tecnologías

“tele” es importante, ahí participa gente cualificada, que sabe de lo que habla). Con Internet la noción de profesionalidad cambia: cualquier persona puede escribir, emitir opiniones, subir artículos, imágenes etc. Ese cualquiera es para la mayoría un desconocido, no podemos valorar su credibilidad, pero ¿todo el mundo piensa así?, ¿consideramos que la mayoría de las noticias o artículos que salen en Internet son verdaderas, son críticas y éticas? O por el contrario ¿admitimos que son poco dignas de consideración? No puedo contestar a esta pregunta pero es cierto que hay mucha gente que busca información en Internet, la encuentra y no hace una selección o crítica de esa información. Los adolescentes pueden acceder a muchas páginas que le interesan pero cuando son muy jóvenes su capacidad discriminatoria es reducida y tiene el riesgo de aprender o recibir contenidos equívocos o directamente falsos. Está demostrado que más información no conduce de manera necesaria a mejores decisiones. Hoy se atrofia la facultad superior de juzgar a causa de la creciente y pululante masa de información. **(5)**

Y esto es válido para muchos adultos. Todo lo dicho no debe ser interpretado como un ataque a Internet (y otros medios) que son valiosísimos instrumentos de información, formación y diversión, algo tan grande que incluso superó la imaginación de los escritores clásicos de Ciencia-Ficción.

Por supuesto Internet es trasmisor de la Moda y las “tendencias”. “En Internet está todo” y podemos conseguir lo que se quiera desde publicar libros a comprarlos o comprar y vender cualquier otra cosa.

A partir de la red surgen las redes sociales: la gente puede interconectarse, formar grupos crear eventos, hacer propaganda de sus productos o exhibir su vanidad, facebook, Twitter, Messenger, WhatsApp son medios de comunicación inter-personas que van desde la inmediatez hasta la “carta” larga del correo electrónico (cada vez más en desuso por los jóvenes). Y así nos encontramos ante la tendencia de una sociedad que se desnuda delante de los otros y ofrece esa información a quien quiera verla. De este modo optamos por “la transparencia” en la que el propio exhibidor es a la vez dominador y dominado. Se siente importante por actuar como individuo con sus fortalezas, sus deseos o aficiones pero a su vez es víctima porque todos sus datos son observados y computados por el poder económico o político para conocer las tendencias que emanan de esa información. Así con una ingente labor de “marketing” esos observadores hacen propuestas de artículos que la gente no puede evitar comprar o ansiar porque “es lo que ellos querían”. Es lo que el filósofo Byung-Chu Han llama la “Sociedad del Control”: “La Sociedad del control se consume allí donde su sujeto se desnuda no por coacción externa, sino por la necesidad engendrada en sí mismo, es decir, allí donde el miedo de tener que renunciar a su esfera privada e íntima, cede a la necesidad de exhibirse sin vergüenza”. También habla de que “esta sociedad que se muestra así en una irreal transparencia es una sociedad sin confianza: la transparencia no necesita de la confianza. Confianza significa: a pesar del no saber en relación al otro, se construye una relación positiva con él. Es decir más que crear confianza la “transparencia” la destruye. Por eso aparece el “Control”. **(5)**

De esa transparencia y de ese control sobre los contenidos surgen los problemas que pueden afectar a los adolescentes; quizás el más grave sea en estos momentos el mal uso que se le puede dar a esta tecnología por ignorancia, imprudencia o ingenuidad. El hecho de subir fotos a la red o comentarios puede parecer banal, pero esos datos no desaparecen nunca y pueden ser utilizados por personas con intenciones perversas.

El “Grooming” es una de esas situaciones graves. Consiste en el acoso a través de las redes sociales a un adolescente por parte de un adulto con una intencionalidad sexual. Inicialmente el acosador gana su confianza le pide alguna fotografía, luego alguna más comprometida y más tarde exige material explícito extorsionando a la adolescente con divulgar sus fotos a los amigos etc. Es una situación angustiada para el adolescente que puede llegar incluso al suicidio. Es muy importante que los padres conozcan estas posibilidades y vigilen el uso de las redes sociales por sus hijos. Una pregunta que el pediatra debe de incluir en su control de salud es si el adolescente se ha sentido presionado o acosado no solo en la relación habitual con y por sus compañeros o a través de la red.

Otras formas comunes de ciberacoso son:

Cyberbullying: Incluye hostigamiento, exclusión, manipulación por iguales.

Sexting: Envío por teléfono móvil de imágenes de contenido sexual.

Phising: Obtención de información confidencial de forma fraudulenta.

Happy Slapping: Grabación y reproducción de peleas.

SMS Premium: Tarifación adicional por un servicio. **(6)**

## “Compra ahora paga más tarde”

### La sociedad de consumo

Como hemos visto la estructura social ha ido cambiando de una sociedad tradicional de post-guerra con familias más estables, trabajo más estable, criterios morales más universales y una estructura económica en la que predominaba el producto duradero, bien hecho, se compraban cosas útiles y la oferta de ocio era menos variada. Los ciudadanos parecían poder seguir el ritmo de la evolución de aquella sociedad. Actualmente la estrategia del poder financiero y de las multinacionales que es ya más poderoso que el poder político es hacer que la gente que desee tener cosas las tenga ya e inmediatamente; ofrecerle, en una especie de vorágine la última (s) novedad que el consumidor está esperando y que sustituirá rápidamente lo que acaba de comprar. En algunas tiendas de ropa los modelos cambian rápidamente y no se repiten: si un vestido le gusta a la adolescente tendrá que comprarlo ya, mañana será tarde. Este tipo de estrategias hace que el cliente compre aun cuando en ese momento no pueda disponer de dinero.

Cuando J. Elzo **(7)** habla de Juventud “presentista”: lo quiero y lo quiero ya, está mostrando una conducta que reproduce el estilo de vida de muchos adultos, algunos padres dan a sus hijos cualquier cosa que deseen. Y las multinacionales saben muy bien que los niños y adolescentes son un mercado potencial impresionante.

La moda, lo dijimos, es una forma de consumo hoy día popular, nada que ver con los desfiles de alta costura. Hoy las empresas de ropa tienen a cientos de diseñadores que producen modelos de bajo costo apropiados para los adolescentes y jóvenes, que pueden permitirse cambiar de modelo con relativa frecuencia (o no).

El eslogan “compre ahora pague mañana” es paradigmático de la sociedad volcada en el consumo; el crédito, la tarjeta con su mágica, inmediata e invisible operatividad vacía los bolsillos de los ciudadanos en una especie de inconsciente orgía de compra, acumulación de productos y de deuda que quizás no podrán pagar.

### La moda y el cuerpo

Los adolescentes con la aparición de la pubertad tienen una gran preocupación por los cambios que ocurren en su cuerpo. Existe una incertidumbre acerca de si esos cambios son normales y sobre todo si esos cambios son aceptables para ellos; la observación en el espejo pone de manifiesto aspectos que pueden ser considerados como inaceptables y ser motivo de preocupación e incluso generar un complejo que afecte a sus relaciones con su entorno.

Las adolescentes tienen un desarrollo más precoz que los chicos y la preocupación por el aspecto físico se prolonga más allá de la propia adolescencia. Las mujeres heredan un problema

## Tema de revisión

¿Cómo influye la moda en el comportamiento de los adolescentes?

adicional, la convicción de que el éxito y la aceptación está relacionado con la belleza, y es que sigue existiendo una presión sobre el sexo femenino con respecto a la apariencia externa muy superior que el que existe en sobre el sexo masculino. Solo recientemente los varones adolescentes o jóvenes empiezan a “cuidarse” (depilación, uso de cremas, gimnasio para aparecer musculados etc) mientras que la mujer lo hace desde “siempre” porque la sociedad sigue demandando una mujer bella, dependiente, cosificada. Pero no es posible para todas ellas cumplir la demanda de elegancia, perfección y belleza y las adolescentes pueden sentir que no cumplen las expectativas que le exige la sociedad.

Si a esto unimos que hoy la belleza está condicionada a un cuerpo estilizado, andrógino, muy delgado, las dificultades de las adolescentes aumentan y la aparición de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se convierte en la patología psicosomática predominante con una prevalencia de casi el 5% para todos los TCA en mujeres También en los chicos que se preocupan por su físico llegan aunque en menor medida (uno por cada 9 mujeres) a sufrir la misma patología. **(8,9)**.

Nuestra sociedad tiene unos rasgos culturales de riesgo para los jóvenes marcándoles grandes expectativas y se caracteriza por una mitificación acrítica de los valores que elige, entre estos valores los más importantes son los relacionados con el cuerpo, que se ha cosificado, es como si fuera algo ajeno al Yo, se modifica, mistifica y transforma. Las intervenciones sobre el cuerpo están a la orden del día y la finalidad no es la salud, ni siquiera la belleza sino el éxito. **(10)**

El Profesor Massimo Raccati presenta su visión sobre los TCA de la siguiente manera:

*La bulimia y la Anorexia representan la expresión patológica de dos mitos de nuestra época: el narcisismo y el consumo. Los bulímicos lo engullen todo, pero los excesos prueban la imposibilidad de llenar el vacío que se haya en el núcleo de su existencia...todo puede ser comprado menos el amor. Los anoréxicos rechazan la lógica del consumo, se entregan al culto narcisista de la masa corporal. Es un culto privado, autista, antisocial, un curso letal que lleva a la irreversible pérdida de peso... Esta es la nueva forma histórica que la falsa democracia de los mercados adopta en los países industrializados más avanzados. A los sujetos se les rellena literalmente de placer pero al tiempo se les apremia para que consuman más y más... **(11)***

Como la moda influye en la aparición de este trastorno es difícil de demostrar pero la “globalizada” atención mediática a la figura femenina delgada (con incluso modificaciones de fotografías de modelos con Photoshop para que aparezcan más delgadas), modelos de pasarela que tienen una evidente “desnutrición” y las fotografías persistentes de figuras escuálidas en revistas o en la TV unido a las propuestas machaconas sobre dietas para adelgazar forman un “ambiente” opresivo que el adolescente puede interiorizar favoreciendo sus conductas de adelgazamiento. Es cierto que la causa de los TCA no es única, exige una cierta predisposición genética, baja autoestima, perfeccionismo, obsesividad pero también sabemos que los TCA son una patología típica del mundo occidental siendo prácticamente desconocida en el tercer mundo o en los países en vías de desarrollo.**(12,13)** En un estudio sobre el grado de unificación de las tallas (barómetro sobre el grado de unificación de las tallas y el impacto sobre la salud de las personas, encargado por la Federación Española de Asociaciones para la Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia) en 2010 se observa que un 40 % de las personas encuestadas se han planteado perder peso al comprobar que la talla que utilizaban ya no les sirve. El estudio sobre 500 personas con una media de edad de 30 años muestra que a pesar de que el 80 % de las mujeres tenían un peso normal la mayoría no podía elegir una talla 38, el 87 % aseguran que la talla cambia según el modelo de ropa y a un 58 % les afecta psicológicamente no poder utilizar la talla que creían tener. Una talla 36 corresponde a una circunferencia de cintura de 62 cm que es el percentil 50 de una niña de 10 años. (Curvas de Referencia para la Tipificación Ponderal. Dossier de Consenso).

La moda con sus modelos excesivamente delgadas es hoy la imagen universal de la mujer. La identificación de la belleza, el poder y la fama con la delgadez puede en individuos predispuestos favorecer la aparición de Trastornos de Conducta Alimentaria

Los creadores de moda y las marcas no parecen considerar que el uso de modelos “esqueléticas” influya en la aparición de los TCA. En un reportaje “La Moda prefiere esqueletos” (El País, 1 Julio de 2013) un modisto afirma que la “delgadez forma parte de la normalidad, que el problema es la obesidad” (¿Por qué no incluye modelos de IMC de 24 kg/m<sup>2</sup> en sus desfiles?), por otra parte un famoso fotógrafo de moda dice que la modelo debe ser delgada porque el vestido sienta mejor al igual que un jugador de básquet debe ser alto y un luchador de Sumo gordo. Pero las evasivas del mundo de la moda se contradicen con la realidad, muchos de los modelos femeninos tienen un IMC menor de 17 Kg/m<sup>2</sup> y eso es delgadez extrema, no saludable. Es importante de todos modos intentar de nuevo como ya lo hizo el gobierno en 2007 homogeneizar las tallas y proponer el control sobre la utilización de modelos muy delgadas no solo en las pasarelas sino en las imágenes que abarrotan las revistas y periódicos.

## ¿La moda de las drogas? Un apunte

La edad de comienzo de consumo de tabaco está en los 13,3 años en 2008 (13,1 en 1998) y la de alcohol 13,7 en 2008 (13,6 en 1998) cannabis en 14,6 años (14) datos aterradoros sobre los que deberíamos recapacitar los médicos, profesores, ciudadanos e instituciones. Aunque no es este el lugar para extenderse sobre el problema de las drogas si deseo enfatizar que las drogas siguen procesos parecidos a las modas, cualquier sustancia nueva puede aparecer en el “mercado” y ser consumida antes de que los que pueden hacer algo por evitarlo se den cuenta. Otro aspecto es el cambio en el estilo de consumo: el cannabis se consume ahora como opción individual y no colectiva y su consumo por persona ha aumentado considerablemente en relación a décadas anteriores y a la vez que la potencia de la droga ha aumentado. Se combina cocaína con alcohol, anfetaminas, “pastillas” cócteles que pueden crear graves problemas de salud. Salir de marcha implica tomar drogas.

## Otras modas y costumbres

- VEGETARIANOS

Los vegetarianos estrictos pueden iniciar su opción en la adolescencia por ideología o siguiendo la conducta marcada por sus padres o familia o amistades. Durante la pubertad las necesidades de nutrientes aumentan y las deficiencias nutricionales pueden ponerse de manifiesto dado el crecimiento pondo-estatural tan importante en esta etapa. Carencias de Calcio, Vitamina B12, B2, baja calidad proteica pueden poner en riesgo la salud. Un reciente estudio de la Universidad de Graz (Austria) muestra que los vegetarianos tienen en general peor salud (mayor incidencia de cáncer, alergia y trastornos mentales) una mayor necesidad de cuidados de salud y una pobre calidad de vida **(15)** La dieta Ovo-lacto-vegetariana es suficiente. Muy importante en los veganos hacer una dieta muy variada y conocer la gastronomía de los productos para evitar al máximo los déficits. Añadir suplementos con vitaminas y minerales puede ser una medida muy útil. **(16)**

- LA MODA DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

La presión publicitaria ha favorecido la introducción en el consumo habitual de las llamadas bebidas energéticas que contienen cafeína, taurina y otros componentes que “estimulan” al que las bebe. Un 68 % de los adolescentes entre 10 y 18 años consume estos productos y la mitad de estos la combina con alcohol según un informe de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) en 2013. La cantidad de cafeína oscila entre 34 y 70 mg por 200 ml. según las marcas (la taza de café de 100 ml tiene unos 70 mg). Es necesario advertir a padres y adolescentes que el abuso de estas bebidas tiene consecuencias negativas para la salud: se relaciona con un mayor consumo de tabaco, sedentarismo, insomnio, crisis de ansiedad etc. El consumo con alcohol (para aguantar más) hace que se consuma una mayor cantidad de este con el consi-

## Tema de revisión

¿Cómo influye la moda en el comportamiento de los adolescentes?

guiente riesgo. Debemos tener una mayor exigencia a nivel de las instituciones sanitarias sobre el uso de estas bebidas en niños y adolescentes.

- DEPENDENCIA INTERNET, REDES SOCIALES.

El uso de las redes sociales tan en boga agrega una nueva forma de dependencia que deberemos vigilar, profesionales de la salud, educadores y padres vigilando y controlando el uso de estos medios. Atención cuando el adolescente presenta estos síntomas:

### *De tolerancia*

- Necesidad de pasar cada vez más tiempo en Internet para obtener satisfacción.
- Disminución del efecto si no se aumenta el tiempo de conexión a Internet.

### *De síndrome de Abstinencia*

- Aumento de la ansiedad.
- Agitación psico-motriz.
- Pensamientos obsesivos en relación a Internet.
- Sueños y Deseo intenso de conectarse.
- Movimientos involuntarios de los dedos (como si teclease) **(17)**

## Preguntas

- 1. ¿Cual de los siguientes factores desempeña el papel más importante en la aparición de un trastorno de conducta alimentaria (TCA)?**
  - a. Sobrepeso
  - b. Delgadez
  - c. Alimentación desordenada
  - d. Baja autoestima
  - e. Ansiedad.
  
- 2. El “grooming” consiste en:**
  - a. Acoso físico
  - b. Acoso Psicológico.
  - c. Llamadas de teléfono intimidatorias
  - d. Acoso telemático por un compañero
  - e. Acoso por un adulto con intención sexual.
  
- 3. La Anorexia Nerviosa es un problema grave que afecta preferentemente**
  - a. A toda la población
  - b. A los adolescentes y jóvenes
  - c. A menores de 13 años
  - d. A mayores de 40 años.
  - e. A mujeres igual que a los hombres.
  
- 4. Las tallas no son iguales para diferentes marcas ¿Sabes una talla 36 a que percentil 50 de qué edad corresponde?**
  - a. 9 años.
  - b. 10 años
  - c. 13 años
  - d. 14 años
  - e. 16 años.
  
- 5. El tiempo de utilización de Internet, redes sociales, más el uso de móvil, mensajes, chats y la TV ocupan una gran cantidad de horas al día en jóvenes y adolescentes.**
  - a. 2 horas
  - b. 3-4 horas
  - c. 4-6 horas
  - d. 7-8 horas
  - e. Más de 8 horas.

Respuestas en la página 96

## Bibliografía

1. Diccionario de la RAE. Última edición 2014.
2. Zygmunt Bauman, "Sobre la Educación en un Mundo Líquido". Conversaciones con Ricardo Mazzeo. Ed. Paidós Estado y Sociedad. 2013.
3. Miranda A.H. Horvath, Llian Alys, Kristina Massey, Afroditi Pina, Mia Scally and Joanna R. Adler. "Basically... porn is everywhere". A Rapid Evidence Assessment on the Effects that Access and Exposure to Pornography has on Children and Young <http://eprints.mdx.ac.uk/10692/People>. Universidad de Kent. 2014. <http://eprints.mdx.ac.uk/10692/>
4. Memoria de la Fiscalía General del Estado año 2013.
5. Byung-Chu Han, "La Sociedad del Control" en: La Sociedad de la Transparencia. Ed. Herder SL. Barcelona 2013. 87-95.
6. Salmerón Ruiz M.A, "Ciberacoso y sus síntomas" 62 Congreso de la AEP. Sevilla 2013.
7. Elzo J, "Jóvenes Españoles 99" Fundación Santa María, Ed. SM. Madrid 1999.
8. Morandé G, Celada J, Casas JJ, Prevalence of Eating Disorders in a Spanish School Age Population. *J Adolesc Health* 1999;24:212-219.
9. Toro J, Castro J, Gila A, Pombo C, "Evaluación de las influencias socioculturales en el modelo de la imagen corporal en adolescentes masculinos con Anorexia nerviosa". *Eur Eat Disord Review* Octubre 2005; 13 (5): 351-359.
10. Turon Gil J, "Trastornos de la conducta alimentaria" Ed. Janssen-Cilag. Palma: Intersalud 2005.
11. Racalcati Massino. "Elogio del Fracaso". Gardolo Erikson. 2011. 26-29.
12. Iglesias Diz JL: "Un pozo moi fondo". Biblioteca de Intervención Social e Didáctica. Ed. Galaxia 2013.
13. Casas JJ, Hidalgo Vicario M.I, Salmerón Ruiz M. A, "Trastornos de la conducta alimentaria" en Medicina de la Adolescencia. Atención Integral 2ª Ed. Eds, Castellano G, Hidalgo M.T, Redondo A.M. Ed. Ergón Madrid 2012; 833-38.
14. Encuesta Estatal sobre el uso de Drogas en estudiantes de enseñanza secundaria (ESTUDES), 1994-2008. Observatorio Español sobre Drogas. Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Gobierno de España.
15. Nathalie T. Burkert\*, Johanna Muckenhuber, Franziska Großschädl, E'va Ra'sky, Wolfgang Freidl: Nutrition and Health,"The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study". Institute of Social Medicine and Epidemiology, Medical University Graz, Graz, Austria. *PLoS ONE* 9(2) Febrero 2014.
16. Vitoria Miñana j, Dalmau Serra J, "El Adolescente con dietas y hábitos peculiares. Carencias subclínicas". En Medicina de la Adolescencia. Atención Integral 2ª Ed, Eds, Castellano G, Hidalgo M.T, Redondo A.M. Ed. Ergón Madrid 2012; 243-48.
17. Royo Isach J, "Los rebeldes del bienestar" Ed. Alba Barcelona 2008.