

CARTA A UN ADOLESCENTE

Ahora que en tiempos de cuarentena tenemos tanto tiempo para pensar y reflexionar voy a invitarte a hacerlo sobre algo a lo que yo, en particular, llevo tiempo dándole vueltas. No quiero que leas esto como un adoctrinamiento ni nada que se le parezca, pero creo que como adulto tengo la responsabilidad de hablarte sobre qué es lo que realmente puede pasarle a tu **cerebro si** durante la adolescencia empiezas a consumir con relativa frecuencia sustancias como el **alcohol, tabaco o marihuana**. Me centraré en estas porque su consumo es el que más se ha normalizado dentro de la sociedad y a las que probablemente más fácil tengas acceso, pero muchas de las **consecuencias** negativas de un inicio temprano en estas prácticas podrás extrapolarlas a otras sustancias, muchas de ellas, incluso, potencialmente más peligrosas.

En primer lugar, **no te culpabilizo de nada**. Como antes te decía, los principales responsables de que a día de hoy algunos de vosotros hayáis empezado a consumir tan pronto somos los adultos, no solo porque hayamos asociado a ciertas actividades de ocio el consumo de estas drogas (porque sí, son drogas) sino porque tampoco hemos sabido transmitirlos realmente, cuando lo hemos intentado, por qué no deberíais hacerlo, al menos no antes de llegar a la adultez.

Y en segundo lugar, yo **no soy nadie para prohibirte nada**, pero sí siento la necesidad de darte una información que quizás no tengas, para que luego puedas tomar tus propias decisiones. Se trata, más o menos, de poner todas las cartas sobre la mesa. En definitiva, de hablar claro. Luego, de ti dependerá el cómo las juegues.

Si por algo siento la necesidad imperiosa de hablarte de todo esto es por lo vulnerable de tu cerebro a estas sustancias de las que antes te hablaba, aunque tú no lo creas. Y esto es así porque está en pleno proceso de desarrollo. Como he podido leer en uno de los libros que me he empapado para poder darle rigor a lo que te cuento, **el cerebro adolescente es una obra inacabada** y, como tal, tuya es la responsabilidad de que termine siendo una obra de arte o una chapuza. Y entiendo perfectamente que para ti no sea fácil sacar un 10 en esto, entre otras cosas por la inmadurez de tu corteza prefrontal y núcleo accumbens y por tu hipersensibilidad a la dopamina, lo cual, te hace tener menos control sobre tus conductas impulsivas, te

invita a buscar casi de manera automática actividades que te exijan poco esfuerzo y te empuja a la búsqueda de gratificaciones inmediatas. Y lo que precisamente necesitas es que esa parte del cerebro encargada de tomar decisiones más o menos coherentes continúe su evolución de forma sana para que pueda ejercer un mayor control sobre tu amígdala, que está en la parte inferior de tu cerebro, y que en estos momentos lleva la voz cantante, al estar ya plenamente desarrollada.

Sin llegar a cargarte con mucha información voy a darte algún dato que puede que no tengas. Todos sabemos que fumar multiplica enormemente las posibilidades de desarrollar cáncer de pulmón en un futuro, pero lo que mucha gente no conoce son los **efectos de la nicotina sobre el cerebro adolescente**. Esa actividad que necesitas para que la corteza prefrontal pueda ejercer un mayor control sobre tu amígdala y, por tanto, puedas empezar a tomar mejores decisiones y evitar conductas de riesgo, puede verse reducida si fumas. Además, al hacerlo, puedes dañar los senderos de la serotonina, neurotransmisor cuyo déficit está detrás de los mecanismos de la depresión y, seguro que te interesa saber esto, de las disfunciones sexuales. Por otro lado, que sepas que una exposición temprana a las sustancias químicas del tabaco está relacionada con un menor Cociente Intelectual, sin olvidar que fumar en la adolescencia te puede hacer más tolerante al alcohol y, como consecuencia de ello, aumentar las posibilidades de que desarrolles alcoholismo en la edad adulta. Y en contra a lo que muchos creen, el tabaco no relaja. En realidad, lo que hace es aumentar la frecuencia cardíaca. Pero no me voy a enrollar con esto...

Ahora que ya he empezado a hablarte del **alcohol**, voy a seguir por este camino. Y voy a hacerlo por dónde más, espero, pueda invitarte a darle una vuelta de tuerca a todo esto. Como bien sabes, estos años gran parte de tu tiempo lo pasas volcado en tus estudios y precisamente aquí es donde más problemas puedes encontrar si te aficionas a él tan pronto, ya que hay una **correlación directa entre su consumo y el volumen del hipocampo**, sede de la memoria y aprendizaje, **y el tamaño de la corteza prefrontal**, que como antes hemos dicho, te ayuda a tomar decisiones más sensatas. Además, empezar a consumir alcohol antes de los 15 años multiplica por cuatro la probabilidad de generar dependencia en la edad adulta, sin

hablar de que también está relacionado con la depresión, déficit de atención y muchas de las conductas relacionadas con la violencia de género.

Y voy a terminar con la **marihuana**. Esa que muchos creen que es inocua, pero que contiene **índices más altos de sustancias cancerígenas que el tabaco** (5 cigarrillos de marihuana equivalen a una cajetilla de tabaco aproximadamente). Sin profundizar mucho en el tema, su consumo temprano y prolongado está detrás de muchas enfermedades mentales que aparecen luego en la edad adulta. Entre ellas está la esquizofrenia, cuyo riesgo de desarrollarla se multiplicaría por 6, trastornos del humor, depresión o psicosis. También está relacionada con un menor cociente intelectual y, como anécdota, en comparación a lo que acabo de comentar, su consumo puede causarte confusión, alucinaciones, náuseas y diarrea de manera puntual. Imagínate que sales un día por ahí con tus amig@s y....

Ahora quizás estés un poco asustado, pero voy a darte **una buena noticia**. Si de algo se caracteriza tu cerebro es por su plasticidad. De la misma manera que esto te hace más vulnerable a generar una adicción y a todas esas problemáticas que antes te comentaba y alguna más, también te hace más permeable al aprendizaje y a la recuperación. ¿Qué quiere decir esto? Que estás a tiempo de darle la vuelta a la tortilla si ya has empezado a hacerte daño. Que estás a tiempo de todo. Pero esa es una decisión que ahora tienes que tomar tú. Solo nombrando algunas de las graves consecuencias que el consumo de estas sustancias te pueden ocasionar espero que entiendas que lo está en juego no solo es tu presente sino también tu futuro. La oportunidad de convertirte en la persona que quieres ser y en la que sueñas. No te dejes arrastrar por quien todavía no es muy consciente de lo que hace un sábado por la noche y por quien te hacer creer que eres menos valioso por no seguirle el juego. Tú vales por quien eres y no por beber o fumar como los demás y tampoco necesitas la aprobación de nadie para hacer lo que tienes que hacer. Y si crees que necesitas la ayuda de alguien para salir del círculo vicioso en el que te encuentras, no dudes en pedirla. Ningún acto demuestra más valentía y madurez que ese. Pedir ayuda nos hace humanos y el mundo está lleno de personas a tu alrededor dispuestas a echarte una mano. Solo hace falta detenerse un poco y levantar la cabeza. Seguro que las encuentras.

Con cariño, un amigo.