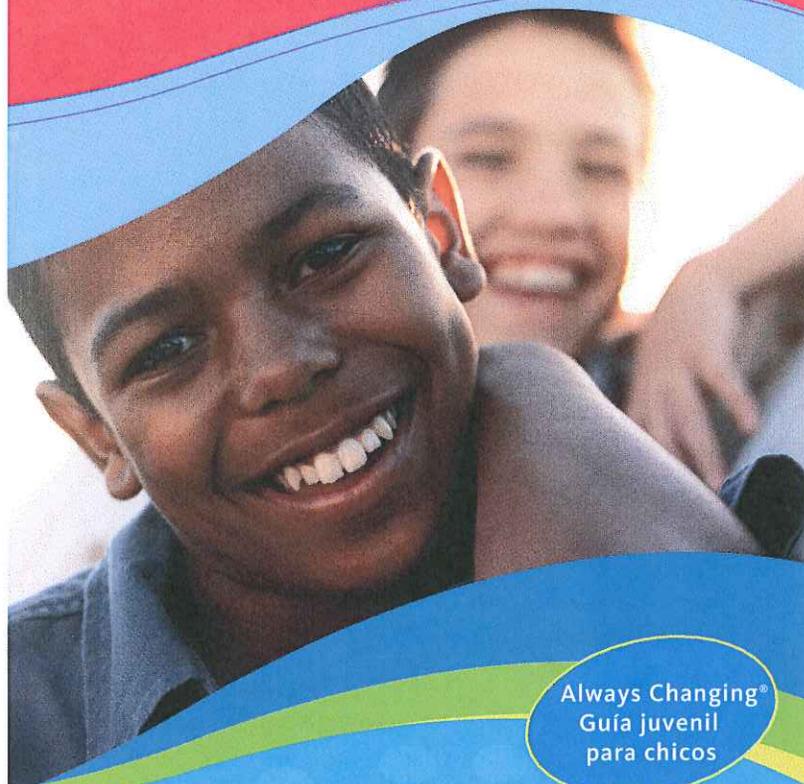


Creciendo y en
constante cambio



Always Changing®
Guía juvenil
para chicos

¿Tienes preguntas acerca de la pubertad?

Conversa con tu papá

... o con otra persona adulta de confianza, como tu hermano mayor, tu abuelo, tío, mamá, entrenador, un doctor o una enfermera.

Hacer preguntas acerca de “cosas privadas” no es nada fácil, pero aquí te damos algunos consejos que pueden servirte

- Ⓜ Recuerda que sentirse raro o avergonzado es algo normal.
- Ⓜ Si tu papá parece estar ocupado, simplemente dile, “cuando tengas tiempo, quisiera hablar contigo de un asunto.” De este modo, no estás postergando la conversación para más adelante.
- Ⓜ No es necesario que sepas todo en una sola conversación. Una excelente forma de comenzar es hacer una pregunta a la vez.
- Ⓜ Muéstrale este folleto a tu papá o a otro adulto en quien confías y pídele que le eche una mirada contigo.

Contenidos

¿Qué me está pasando?	4
Un nuevo “yo”	6
Sintiéndote bien con tu piel	10
Cabello saludable	12
¡No hay problema con la transpiración!	14
Cómo son las cosas	16
Glosario	22



¿Qué me está pasando?

Este folleto es acerca de crecer. Ahora que estás creciendo, es muy probable que te des cuenta de que tu cuerpo está cambiando de distintas maneras. Verás cambios en la forma que te ves y también en la forma que te sientes. Esto se debe a que estás atravesando por una etapa llamada pubertad, una etapa emocionante porque es cuando dejas de ser un niño y te conviertes en un hombre.

Por lo general, la pubertad en los chicos empieza entre las edades de 10 y 17 y se prolonga por unos cuantos años. En cualquier caso, cada uno es diferente y no importa cuándo comiences; tu cuerpo decidirá cuándo es el momento.

No te preocupes

Estos cambios no ocurrirán de la noche a la mañana. Notarás que algunos de ellos se dan rápido, pero otros ocurrirán en el curso de unos años.

¿Alguna palabra nueva?

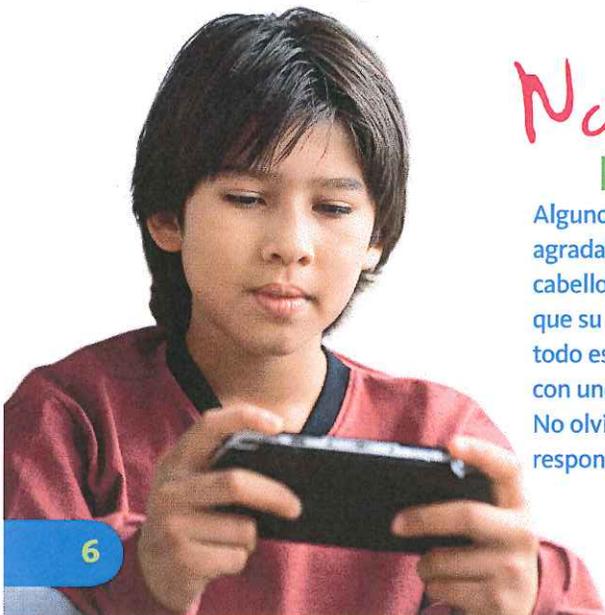
Todas las palabras que están en **naranja** tienen una definición en el glosario en las páginas 22 y 23.

Este folleto te informará acerca de los cambios que vendrán con la pubertad. Responderá a muchas de las preguntas que quizás tengas. Recuerda que la pubertad es una etapa normal y saludable en la vida y, además, ¡le sucede a todo el mundo!

Un nuevo "yo"

La pubertad comienza cuando la **glándula pituitaria**, una glándula que se encuentra debajo de la parte frontal del cerebro, envía una señal a tu cuerpo para que empiece a fabricar unos químicos especiales. Uno de estos químicos, u **hormonas**, se llama **testosterona** y se produce en tus **testículos**. La testosterona es responsable de muchos de los cambios que empiezan a ocurrir. Las mujeres tienen una hormona diferente que es responsable de los cambios en su organismo y se llama **estrógeno**.

Sabrás que estás atravesando la pubertad cuando, de un momento a otro, comiences a verte más alto. También, notarás que tus músculos comienzan a desarrollarse, tu pecho aumenta de tamaño y quizás empieces a subir de peso. No te preocupes si te da la impresión de que tus amigos crecen más rápido que tú porque los igualarás muy pronto.



No te preocupes

Algunos de estos cambios no son tan agradables porque ¿quién quiere un cabello grasoso, espinillas y, encima, que su cuerpo tenga olor? Sin embargo, todo eso es normal y se puede controlar con unos buenos hábitos de higiene. No olvides que tu cuerpo está bajo tu responsabilidad. Respétalo.

Los chicos pasan por muchos cambios en la pubertad.

Los principales son:

- ☆ Tu cuerpo aumenta de estatura.
- ☆ Los músculos se desarrollan y el pecho aumenta de tamaño.
- ☆ El cuerpo puede empezar a transpirar más y a desarrollar olor corporal.
- ☆ El cabello puede volverse más grasoso.
- ☆ La piel puede volverse grasosa y pueden aparecer espinillas.
- ☆ El vello empieza a crecer en las axilas, en las piernas, en la zona púbica que está alrededor de la base del **pene**, en la cara y, a veces, en el pecho.
- ☆ La voz empieza a sonar más grave y puede "quebrarse" al hablar.
- ☆ El pene y los testículos aumentan de tamaño y se empiezan a producir los espermatozoides.

¿Cómo hago para que mis padres acepten que soy casi un adulto?

Hasta los preadolescentes se sienten adultos, por eso quizás te moleste que tus padres te vean aún como a un niño. Cuando no estés de acuerdo con ellos acerca de estar listo para tomar nuevas responsabilidades, hablar abierta y sinceramente con ellos acerca de esto es la única forma de resolver el problema. Entiende que la pubertad puede ser difícil para los padres también. Ten paciencia, mientras les demuestras que estás listo para asumir más responsabilidades y llegas a un acuerdo con tus padres para que te den más libertad.

Crecimiento del cuerpo

¿Es normal subir de peso durante la pubertad?

Totalmente. El cuerpo de un adulto tiene una constitución más ancha y musculosa que el de un jovencito. La pubertad no es un buen momento para reducir la cantidad de alimentos que comes. Es normal que subas de peso durante la pubertad porque tu cuerpo está creciendo. Mientras te alimentas de forma saludable y te mantengas en actividad, no deberías tener motivos para preocuparte por tu peso. Sólo en el caso de que consumas muchas grasas, azúcares y no hagas ejercicios, es posible que aumentes de peso, incluso más del que tu cuerpo necesita.

Ayúdenme. Creo que me están saliendo senos.

No te preocupes que no te estás convirtiendo en una chica. Es normal que los chicos tengan un poco de hinchazón alrededor del pecho y de los pezones y hasta es posible que sientas un poco de dolor en esta área. No durará por mucho tiempo y pronto desaparecerá.

¿Por qué algunas partes del cuerpo maduran más rápido que otras?

El crecimiento de los testículos es comúnmente la primera señal de la pubertad, pero los cambios en el cuerpo pueden ocurrir en un orden diferente y aún ser normales. Existe también un amplio margen de diferencias en las personas respecto al crecimiento de otras partes del cuerpo, como los pies, las manos, los hombros, las piernas, etc. Muchos patrones de crecimiento varían y son normales; todos y cada uno de nosotros somos diferentes.

¿Qué tan alto seré?

Es difícil decirlo, pero la estatura se determina, por lo general, en base a los rasgos genéticos de tus padres y de tus abuelos. Si tus dos padres son altos, las probabilidades indican que tú lo serás. Si tus padres son de baja estatura, es posible que tú también lo seas. Sin embargo, esto no siempre es cierto. Cada cierto tiempo, un chico seguirá creciendo o experimentará el popular "estirón" en los últimos años de la adolescencia.

¿Si tengo mucho vello en el cuerpo significa que tengo más testosterona?

No. La testosterona es la hormona que hace que crezca vello en el cuerpo. Tu grupo racial/étnico o genético determina la cantidad de vello que tengas en tu cuerpo.

Voz

A medida que madures, tu voz se hará más grave. Quizás sientas que tu voz se empieza a "quebrar" o que tu tono cambia cuando estás hablando. Eso pasa porque tus cuerdas vocales están creciendo y están cambiando, igual que el resto de tu cuerpo.

No te preocupes

Si tienes alguna pregunta, hablar con alguien es siempre una buena idea. La persona más indicada quizás sea tu papá o tu mamá. Pero si no te sientes cómodo con ellos, habla con otra persona en quien confíes, un tío, el padre de un amigo, un maestro, un entrenador o una enfermera de la escuela. Podrías hablar con un hermano mayor o amigos en la escuela, si es que ellos mismos ya han vivido esos cambios propios de la pubertad.



Sintiéndote bien con tu piel

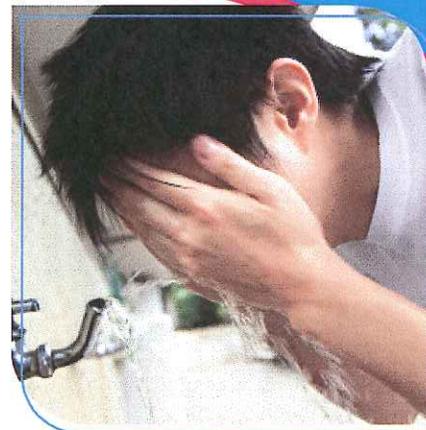
Durante la **pubertad**, las glándulas sebáceas de tu piel entran en más actividad y producen cantidades excesivas de una sustancia grasosa llamada **sebo**. El cuidado de la piel es muy importante en esta etapa.

Acné - ¿Qué es eso?

El acné ("espinillas") es algo natural. Comienza cuando el sebo y las células muertas de la piel obstruyen los poros y esto detiene o retrasa el flujo de sebo hacia la superficie de la piel. Entonces, la bacteria se desarrolla en un poro obstruido y origina una espinilla.

Los médicos describen el acné como:

- **Leve** - Aparecen unas cuantas espinillas en la cara, la espalda o en el pecho. Por lo general, la mayoría de los adolescentes sufren este tipo de acné. Puedes tratarlo con productos que puedes comprar en un supermercado o en una farmacia.
- **Moderado** - Aproximadamente entre 20 a 60 espinillas pequeñas y medianas en la cara, en la espalda o en el pecho. Un doctor puede curarte a través de un tratamiento.
- **Severo** - Este tipo de acné no es común y un médico o un especialista (dermatólogo) puede tratarte.



Consejos y trucos

Para cuidar tu piel

- Ayuda a prevenir el acné estableciendo una rutina dos veces al día con un limpiador medicado para el acné.
- No tengas miedo de pedir ayuda.
- Cuida muy bien tu salud y bienestar.
- No aprietes ni revientes las espinillas. Esto puede empeorar las cosas y causar cicatrices.
- Ten paciencia. No esperes que el acné desaparezca de la noche a la mañana.

Vello en el cuerpo, vello facial y rasurarse



El vello comienza a aparecer en las axilas, en las piernas, en la zona púbica que rodea la base del pene, en la cara y quizás en el pecho. En algún momento, querrás comenzar a rasurarte el vello en tu cara, pero eso es algo que tú decidirás.

A algunos hombres les gusta rasurarse el vello suave que les crece por primera vez. Otros prefieren esperar hasta que el vello se ponga oscuro y más grueso. Quizás pase un poco de tiempo antes de que tengas que rasurarte todos los días.

¿Cuándo me rasuraré?

Eso depende de qué tan pronto el vello facial aparezca y de lo grueso que se ponga, así como de tus gustos personales. Por lo general, el vello facial en gran cantidad no se desarrolla sino hasta el final de la pubertad o quizás no hasta que tengas 16 años o más.

Cabello

saludable

Así como cuidas tu piel, también debes cuidar tu cabello y el cuero cabelludo. Tener un cabello saludable quiere decir escoger los productos adecuados y usarlos correctamente.

Nutre y protege tu cabello

Empieza una rutina para cuidar tu cabello, de la misma forma que lo haces con tu piel. Es muy sencillo: sólo usa un buen champú y luego un acondicionador cada vez que te laves el cabello.

- Un buen champú no sólo limpia el cabello, también puede ayudar a protegerlo del daño y a nutrirlo.
- Un acondicionador desenreda el cabello y facilita su manejo. También puede ayudar a hidratarlo y protegerlo contra el daño



¿Sabías que...?

- Tenemos aproximadamente 5 millones de pelos en todo el cuerpo y 100,000 hebras de cabello en la cabeza.
- El cabello crece más durante el día que en la noche y más en el verano que en el invierno.
- La mayoría de las personas pierden entre 50 y 100 hebras de cabello en la cabeza todos los días.
- Si nuevo cabello no reemplazara el que se cae, no tendríamos nada de cabello en 1,000 días.



Consejos para un cabello saludable:

- Usar champú es bueno para tu cabello porque ayuda a remover depósitos tales como suciedad, sebo y productos para estilizar el cabello.
- Lava tu cabello con champú con frecuencia (a diario, si lo deseas), en lugar de usar jabón. El champú está hecho especialmente para limpiar tu cabello. Si tu cabello está, o lo sientes sucio, entre cada lavada, quizás debas lavarlo más seguido.
- Aplica el acondicionador en el cabello y dale masaje con las yemas de los dedos para que el acondicionador se expanda por todo el cabello. Esto ayudará a mantener tu cabello luciendo saludable y fuerte.
- Si eres un joven afroamericano, tu cabello puede que tienda a ser reseco y delicado. Puedes proteger tu cabello usando el champú y el acondicionador con menos frecuencia, y peinándolo suavemente con un peine con dientes anchos.
- Si usas el cabello muy corto, usa un bronceador con filtro solar en el cuero cabelludo o usa un gorro para protegerte contra los efectos solares tan dañinos.

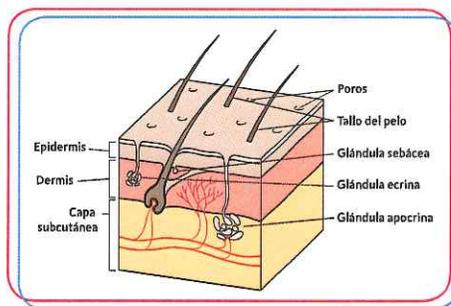


No hay problema con la transpiración!

Otro cambio en el cuerpo que ocurre durante la pubertad es que las glándulas sudoríparas producen más sudor (transpiración). La sudoración es normal e importante ya que ayuda a que tu cuerpo regule la temperatura.

Tu organismo tiene dos tipos de glándulas sudoríparas.

El primer tipo son las **glándulas ecrinas** - generan transpiración clara y sin olor. Estas glándulas empiezan a funcionar desde el nacimiento. El segundo tipo son las **glándulas apocrinas** que entran en actividad sólo cuando comienza la pubertad. Producen un tipo diferente de transpiración que puede resultar desagradable cuando entran en contacto con bacterias que están en la piel.



Muchas glándulas apocrinas están ubicadas en las axilas y por eso, muchas personas usan desodorantes o antitranspirantes en las axilas para controlar el olor.

Hay cuatro tipos de productos diferentes:

Los **desodorantes para las axilas** contrarrestan el olor y ayudan a que tengas un olor agradable.

Los **antitranspirantes** reducen la transpiración y la humedad en las axilas para ayudar a prevenir el olor antes de que comience. Los **desodorantes/antitranspirantes** hacen el trabajo de un desodorante y un antitranspirante. Los **sprays** con fragancias de colonia se pueden aplicar al cuerpo y te ayudan a tener un olor agradable a donde vayas.

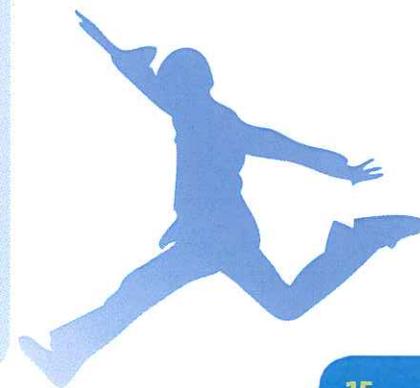
¡Lávate con frecuencia — especialmente después de hacer ejercicios!

Para verte y sentirte bien, dúchate o báñate por lo menos una vez al día. Cuando te sientas sudado, debes bañarte más seguido. Si deseas protección contra el olor corporal, usa jabón o gel de baño. Luego, ponte ropa limpia (el olor corporal se queda en la ropa) y usa desodorante para ayudar a evitar el olor. Si te preocupa la humedad en las axilas, prueba un desodorante/antitranspirante que combata no solo el olor sino también la humedad.



¿Sabías que...?

- Las mujeres tienen más glándulas apocrinas que los hombres.
- Todas las glándulas ecrinas, trabajando al máximo, pueden producir más o menos ¡10.5 cuartos de galón de sudoración al día!
- Tienes aproximadamente 2.5 millones de glándulas sudoríparas en todo el cuerpo, con excepción de los labios y las orejas.



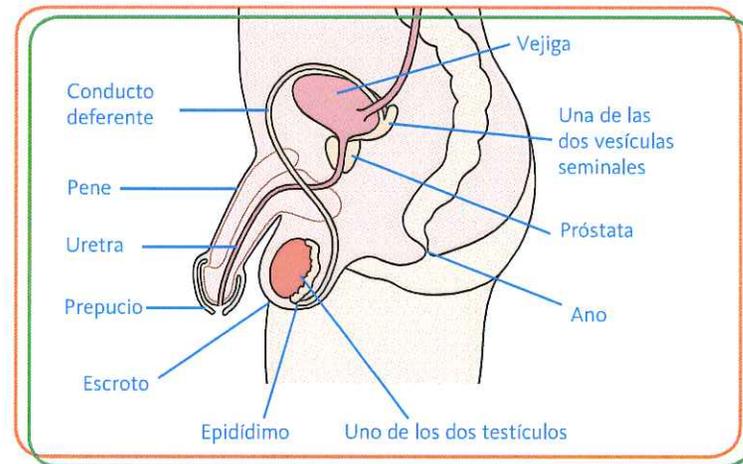
Cómo son las cosas

La razón por la que tienes un sistema reproductor se debe a que éste provee al **espermatozoide** que necesitas para fecundar el óvulo de la mujer, el que luego se convierte en un bebé. Durante la pubertad, los niveles de una hormona llamada testosterona comienzan a aumentar en tu cuerpo. Esto causa que el pene y los testículos aumenten de tamaño y los testículos produzcan espermatozoides. Los testículos no pueden producir espermatozoides antes de la pubertad.

Los espermatozoides son las células reproductoras masculinas, así como los óvulos dentro de una mujer son las células reproductoras femeninas. (El espermatozoide y el óvulo necesitan unirse para formar un bebé). El espermatozoide se asemeja a un renacuajo con lo que parece ser una cabeza y una cola.

El espermatozoide se produce en los testículos, que se encuentran afuera de tu cuerpo dentro de una bolsa (escroto) justo debajo del pene. Los testículos fabrican espermatozoides, aproximadamente 1,000 espermatozoides por segundo. Los espermatozoides se almacenan en el epidídimo, que es el tubo que sientes en la parte de atrás de cada testículo.

Las altas temperaturas dañan o matan los espermatozoides. Debido a esto, el pene y el escroto están afuera de tu cuerpo para mantener los espermatozoides a una temperatura más fría que la temperatura corporal. Si tienes frío, verás que



tu pene y el escroto se encogen. Se acercan a tu cuerpo para mantenerlo en calor. Cuando tengas calor, se relajarán y estarán a una distancia de tu cuerpo.

Los testículos y el epidídimo liberan los espermatozoides y éstos se movilizan a través del conducto deferente hacia el pene. En su recorrido, los espermatozoides se mezclan con líquidos para que así se muevan con facilidad. Los espermatozoides y este líquido se llaman **semen**. Es blanquecino y pegajoso. Los espermatozoides son muy pequeños para que puedas verlos. Una gota de semen del tamaño del punto al final de esta oración contendría más de 1,000 espermatozoides.

El pene expulsa el semen a través de la **uretra**, el tubo que pasa a través del centro del pene. El cuerpo también expulsa la orina a través de la uretra, pero nunca al mismo tiempo que el semen.

Uno de los testículos puede estar más arriba que el otro.

Esto es normal. Nadie tiene los testículos idénticos en ambos lados. Comúnmente, el derecho está un poco más arriba que el izquierdo.

Erecciones

Si el pene de un chico o de un hombre se endurece y se levanta separándose del cuerpo, es porque éste se excita sexualmente; aunque a veces, no hay razón alguna. Esto se llama **erección**.

¿Dejan de tener erecciones los hombres cuando son mayores?

No. Los varones saludables de todas las edades, desde bebés hasta hombres de mayor edad, pueden tener erecciones. La diferencia es que sólo después de la pubertad los hombres producen espermatozoides y semen. A partir de ahí, producen espermatozoides por el resto de sus vidas.

¿Por qué se endurece?

Se endurece porque los vasos sanguíneos del pene se llenan de sangre cuando te excitas y como no hay músculos en esa zona, no puedes moverlo demasiado. Puedes tener una erección en cualquier momento en que algo entra en contacto con el pene, lo frota, tienes pensamientos

emocionantes o si ves a alguien atractivo. Existen muchas causas que generan erecciones, aún cuando no estás pensando en chicas o en sexo. Puedes tener una erección sin ningún motivo e incluso aún cuando no quieres tener una, ¡lo que puede tomarte por sorpresa!

Quizás notes un morro en la parte de debajo de cada testículo.

Esto es normal. Lo que sientes es el epidídimo, ahí se guardan los espermatozoides. Hay un epidídimo en la parte de abajo de cada testículo. Si notas algún otro bulto, consulta con tu médico para que te haga una revisión completa.

Pero, no te preocupes, eso le pasa a los chicos y a los hombres.

Y tampoco te preocupes de que alguien se vaya a dar cuenta.

Las erecciones no se notan tanto como puedes imaginarte. Trata de no pensar en la erección y ésta desaparecerá por sí sola.

La eyaculación promedio generalmente contiene más de 40 millones de espermatozoides.

¿Importa el tamaño de mi pene?

¡Para nada! Los penes varían en tamaño y forma en cada persona, pero las diferencias no son tan grandes como puedes creer. Recuerda que el tamaño del pene no tiene nada que ver con tu hombría o en tu posibilidad de convertirte en padre.

¿Qué es la circuncisión?

Este pequeño procedimiento quirúrgico, generalmente realizado después de nacer, remueve todo o parte del **prepucio** del pene. Por lo general, la operación no se considera necesaria desde el punto de vista médico, pero es realizada por razones religiosas o culturales o porque hace más fácil mantener el pene limpio. Para ayudar a prevenir que la bacteria se incremente, los chicos y los hombres que no están circuncidados deben lavarse debajo del prepucio todos los días.

Eyaculación

A veces el semen sale a chorros por el pene. Esto se llama **eyaculación**. Sucede cuando los músculos que están en la parte de abajo del pene comienzan a expandirse y a contraerse (ponerse más rígidos). Esto expulsa al semen a través de la uretra y sale por la punta del pene. Pero esto no sucederá cada vez que tengas una erección.

Sueños húmedos

A veces puedes eyacular cuando estás dormido. Esto se llama emisión nocturna, más conocida como un “**sueño húmedo**” Pasa sin que te des cuenta y no es porque estés soñando necesariamente acerca de sexo. Es posible que veas que tus pijamas o sábanas están húmedas o pegajosas cuando despiertes. Esto es algo de lo que no tienes que preocuparte ya que la mayoría de los chicos tienen sueños húmedos.

Hace un tiempo que tengo sueños húmedos.

¿Alguna vez dejaré de tenerlos?

Después de que tu cuerpo haya pasado por la pubertad, experimentarás este tipo de sueños con menos frecuencia.

Por lo general, a medida que creces, tendrás más control sobre tu cuerpo. Algunos chicos tienen sueños húmedos con frecuencia, mientras que otros apenas tienen unos cuantos; no hay nada de qué preocuparse.

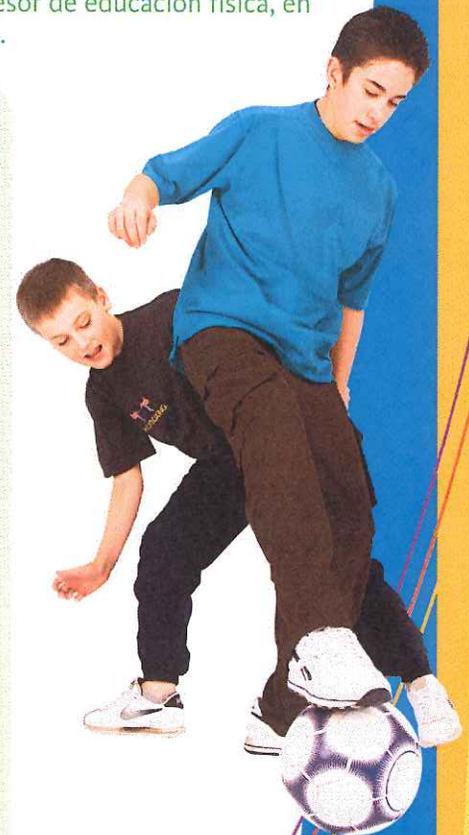


¿Cuándo debo usar un suspensor?

Es una decisión que tú mismo debes tomar. A medida que tu cuerpo cambia, es posible que te sientas más cómodo con soporte cuando nades o practiques otros deportes. En algunos deportes, los chicos y los hombres usan una base de plástico para proteger los genitales ya que recibir un golpe en el pene y en los testículos puede ser muy doloroso. Conversa con uno de tus padres, tu entrenador o un profesor de educación física, en caso de que tengas alguna pregunta.

¿Qué es “tiña inguinal”?

La tiña inguinal es una infección de la piel causada por un hongo. Los síntomas pueden presentar un sarpullido escamoso con picazón en la zona de los genitales. Para evitar la tiña inguinal, usa ropa interior limpia, de algodón, y pantalones sueltos. No uses las toallas ni las ropas de nadie más. La tiña inguinal se puede tratar con medicamentos contra los hongos, disponibles en la farmacia sin necesidad de prescripción médica. Quizás sea recomendable que hables con uno de tus padres, tu entrenador, tu profesor de educación física o la enfermera de la escuela para que te ayuden a escoger el producto adecuado. Si el sarpullido continúa, visita a tu médico.



Glosario



circuncisión

Un procedimiento religioso o médico en el cual un médico o un miembro del clero corta el prepucio del pene. La circuncisión se realiza generalmente durante los primeros días de la vida de un bebé.

erección

Endurecimiento del pene.

espermatozoide

La célula reproductora masculina.

estrógeno

Hormona femenina que se produce en los ovarios y que es responsable por muchos de los cambios que les ocurren a las mujeres durante la pubertad.

eyacuación

Una fuerte liberación de semen por el pene.

glándula pituitaria

Una pequeña glándula debajo de la parte frontal del cerebro, que es responsable de provocar la producción de hormonas que dan inicio a la pubertad.

glándulas apocrinas

Las glándulas sudoríparas (generalmente en las axilas y en la zona genital) que producen la transpiración que se mezcla con la bacteria para causar el olor en el cuerpo. Las glándulas apocrinas entran en actividad durante la pubertad.

glándulas ecrinas

Glándulas sudoríparas (en todo el cuerpo) que producen transpiración sin olor. Las glándulas ecrinas están activas en todas las etapas.

hormonas

Químicos especiales que regulan el crecimiento y la actividad de los tejidos y los órganos.

pene

El órgano reproductor masculino y que también se usa para orinar.

prepucio

Este pliegue en la piel cubre el extremo del pene. Un joven que ha sido circuncidado ya no tiene el prepucio.

pubertad

Etapas de la vida en la que los hombres y las mujeres entran en capacidad de reproducir.

sebo

Una sustancia grasosa (de las glándulas sebáceas) que ayuda a mantener la piel húmeda. Durante la pubertad, el exceso de sebo puede contribuir al acné.

semen

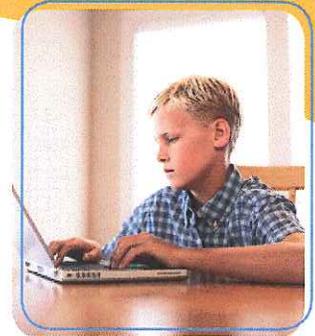
Un líquido pegajoso que contiene espermatozoides y otras secreciones.

sueño húmedo

La eyacuación del semen por el pene durante el sueño. Esto se llama emisión nocturna.

testículos

Las glándulas reproductoras masculinas, que producen espermatozoides y la hormona masculina llamada testosterona.



testosterona

La hormona masculina responsable de muchos de los cambios que les ocurren a los hombres durante la pubertad.

uretra

Un canal que lleva la orina de la vejiga al exterior del organismo. En los hombres, la uretra es también el conducto para el semen.



*¿Quieres saber más
acerca de la pubertad?*

Visita

www.kidshhealth.org - Muchas actividades, juegos y respuestas a tus preguntas relacionadas con la salud.

www.brainpop.com - Videos en línea y más cosas acerca de la pubertad y muchos otros temas.

Estos materiales han sido revisados por la Asociación Norteamericana para la Educación de la Salud y están aceptados desde el punto de vista educativo.

