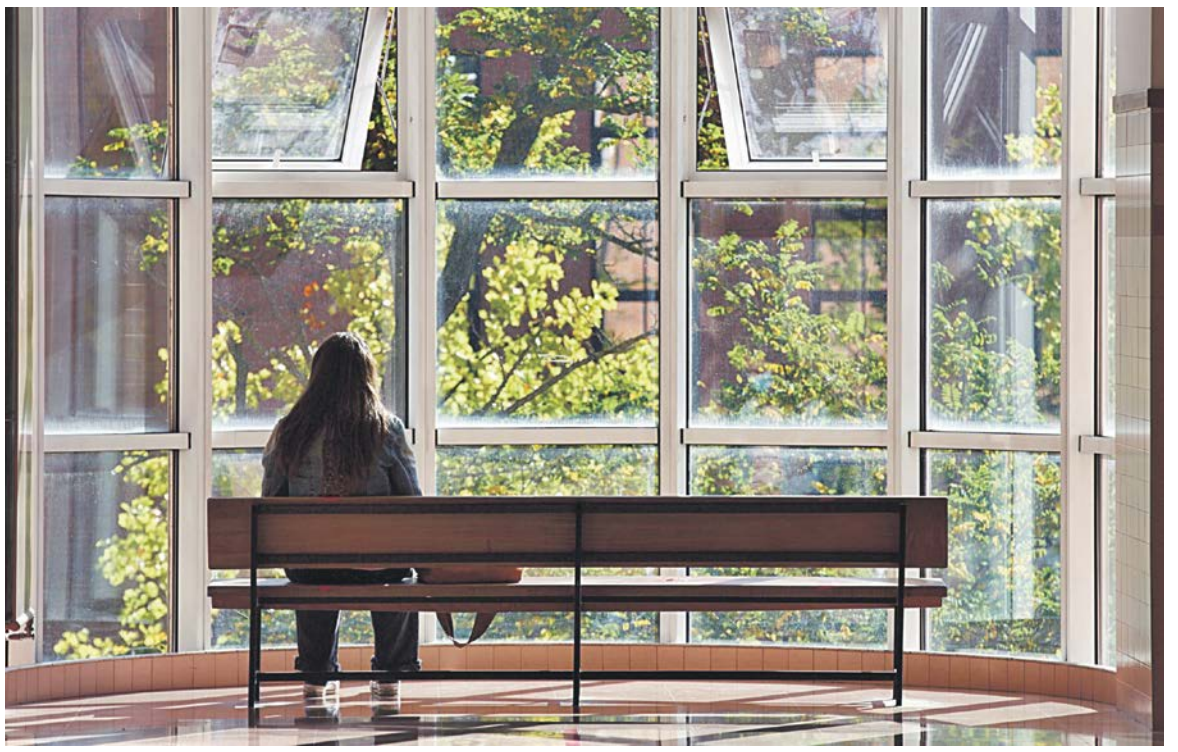
SOCIEDAD

Vida OurenSana

Los expertos creen que una relación sólida mejora la salud y previene riesgos



Una mujer joven observa un jardín desde un ventanal de un edficio.

DAVID AGUILAR

# Los jóvenes más sanos se llevan bien con sus padres

Una investigación basada en miles de personas confirma que las relaciones positivas y sólidas entre adolescentes y padres mejora a largo plazo la salud mental, sexual y física de los jóvenes, además de reducir el riesgo de tener problemas cardiovasculares.

REPORTAJE

E.C.G. / C.C.
MADRID

Algunos estudios ya lo habían anticipado pero una investigación basada en miles de personas lo confirma: las relaciones positivas y sólidas entre padres y adolescentes mejoran a largo plazo la salud mental, sexual y física de los jóvenes. Es más, las buenas relaciones entre los adolescentes y sus padres también reducen el riesgo de abuso de sustancias en el inicio de la edad adulta y de sufrir problemas cardiovasculares.

Esta es la conclusión de un macroestudio realizado por investigadores del Hospital Infantil de Filadelfia (Estados Unidos). Algunos trabajos habían avanzado los efectos positivos de las relaciones entre padres y adolescentes pero esos estudios se habían visto limitados por el reducido número de participantes, el corto espacio de tiempo estudiado, la falta de diversidad o por referirse solo a la relación con la madre.

El nuevo estudio utilizó los datos de más de 15.000 adultos que se habían inscrito en el Estudio Longitudinal Nacional de la Salud de Adolescentes a Adultos a mediados de la década de 1990, cuando tenían entre 12 y 17 años.

**LOS PARTICIPANTES**

Los investigadores analizaron características como la calidez de los padres, la comunicación, el tiempo que pasaban juntos y las expectativas académicas cuando los participantes tenían entre 12 y 17 años. Cuando los participantes tenían entre 24 y 32 años, informaron sobre los niveles actuales de estrés, depresión, optimismo, dependencia de la nicotina y abuso de sustancias, y otras medidas de salud general.

En el estudio se controlaron también la edad, raza, etnia, estructura familiar y otros factores, y se separaron los datos en función de las relaciones con las figuras materna y paterna que vivían en el hogar. Al final, el estudio analizó los datos de más de 10.000 participantes.

**LOS RESULTADOS**

Los que declararon niveles más altos de cariño con la madre y el padre, de comunicación, de tiempo en común, de expectativas académicas, y satisfacción con la relación o la comunicación y disciplina inductiva revelaron niveles significativamente más altos de salud general en la edad adulta joven.

*Las personas que declararon tener buena relación con sus padres presentaron menos depresión y estrés cuando eran jóvenes*

También presentaron niveles significativamente más altos de optimismo y calidad en las relaciones de pareja, y niveles más bajos de estrés y síntomas depresivos cuando eran adultos jóvenes.

Los niveles más altos de calidez parental, tiempo compartido y satisfacción con la relación y comunicación con los padres también se asociaron con tasas más bajas de dependencia de la nicotina y abuso de sustancias en la edad adulta, y con menos probabilidad de embarazo no deseado.

"Los esfuerzos para fortalecer las relaciones entre padres y adolescentes pueden tener importantes beneficios para la salud a largo plazo", concluye Carol A. Ford, autora principal del estudio. ■

## Tu farmacéutica informa

CARMEN GALLARDO
MENCHU BALADRÓN

# ¿Cómo se puede ayudar a combatir el insomnio desde la farmacia?

Recientemente, se celebró el Día Mundial del Sueño. Una fecha singular que nos permite poner en valor uno de los motivos más habituales de consulta en las oficinas de farmacia: el relacionado con la búsqueda de soluciones para hacer frente a los trastornos de sueño.

El sueño puede verse alterado desde múltiples puntos de vista. Podemos dormir menos horas o tener dificultades para conciliarlo. Es habitual, también, dormir pero teniendo una mala calidad de sueño bien porque éste se vuelve más ligero, bien porque nos despertamos con mayor frecuencia durante la noche.

Entre un 25% y un 35% de los ourensanos padece insomnio temporal. Principalmente, el problema se agudiza en verano y en otoño. Un mal dormir puede originar fatiga, irritabilidad, ansiedad o menor capacidad de atención, entre otras cuestiones.

**Cenar** e inmediatamente irse a dormir dificulta la digestión, con lo cual es preferible no hacerlo

Para poder ponerle remedio a la cuestión, el consejo del farmacéutico es clave. Más allá de las soluciones farmacológicas, que han de ser prescritas por un médico, existen diferentes recomendaciones que pueden ayudarnos a dormir mejor.

Atenuar la luz o los ruidos en el dormitorio, practicar ejercicio físico de manera regular durante el día, disminuir la ingesta de café, té o de bebidas alcohólicas y mantener hábitos estables a la hora de acostarnos y levantarnos nos ayudarán a mejorar nuestra calidad de sueño. También se recomienda mantener una alimentación equilibrada y no usar el dormitorio como lugar de trabajo.

**NUTRICIÓN, HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SUEÑO**

Cenar e inmediatamente irse a dormir dificulta la digestión, con lo cual es preferible no hacerlo. Al igual que debemos evitar cenas copiosas y abundantes. En este sentido, desde el punto de vista de la alimentación, la evidencia científica señala que existen ciertos alimentos y nutrientes que pueden ayudar a mejorar el sueño. Es importante conocer cuáles.

Los alimentos ricos en magnesio, calcio, ácidos grasos Omega 3 y vitamina B son necesarios para que el triptófano se convierta en serotonina y melatonina y se deben consumir de forma regular. Dentro de las frutas, es conveniente elegir plátanos, piña y aguacates, por ejemplo. No debemos olvidar incluir en nuestra dieta carne, huevos y pescado porque proporcionan proteínas al organismo. Es especialmente recomendable el pescado azul. También los frutos secos.

Junto a esto, los alimentos ricos en hidratos de carbonos, como la pasta o las patatas, ayudan a conciliar el sueño. Es frecuente sentirnos más somnolientos tras haber ingerido, por ejemplo, un plato de arroz. Por otro lado, las verduras, fuente de vitaminas, también ayudan a la secreción de serotonina, buena para el sueño.

Para combatir el insomnio existen numerosas plantas medicinales que pueden ayudarnos y que es posible encontrar en las farmacias, al igual que otros complementos y productos. Por ejemplo, la valeriana, la pasiflora, la amapola de California, el kavakava, la rhodiola, la melatonina, la lavanda, el lúpulo, melisa, el espino blanco, la tila, la hierbaluisa, la verbena, el naranjo amargo, la manzanilla cananga odorata o el marrubio negro.

Sus ventajas frente a determinados fármacos se fundamentan en que poseen menos efectos secundarios y es improbable que generen habituación o dependencia. Suelen estar indicados para combatir problemas de sueño transitorios, ocasionales y a corto plaza. Cada una de estas plantas y complementos tiene una acción particular.

¡Pregunta siempre a tu farmacéutico de confianza!