De la adolescencia a la adultez: fomentando la autonomía en salud.

Ayala Coronado Ismael Sebastian
SOCEM UNISON
ayalacoronadoi@gmail.com

La transición de la adolescencia a la adultez joven es una etapa crucial en el desarrollo de la vida de cualquier persona, ya que no solo consiste en cambios biológicos y emocionales, sino también una mayor responsabilidad sobre su salud y bienestar. Es común que en esta etapa los jóvenes adultos se alejen del proceso de atención médica, adquieran hábitos no saludables o incluso cesen el seguimiento al tratamiento de sus padecimientos.

Esta situación plantea un desafío, tanto para el sistema y los profesionales de salud, como para los propios pacientes. Por dicha razón, me parece importante explorar la relación médico-paciente y el rol que ambos tienen en el apego a la atención médica para lograr mantener un estado saludable durante esta etapa de transición. Así, el médico debe conocer su papel fundamental en esta etapa, para lo que requiere adaptarse a la cultura juvenil actual, lo que implica estar en sintonía con las inquietudes, preocupaciones y el modo de pensar de los adolescentes y jóvenes adultos.

La transición de la atención médica de la adolescencia a la adultez, consiste en un proceso planificado y organizado que debe promover la autonomía del paciente, dicho cambio no debe ignorarse ni hacerse de forma abrupta, sino que debe iniciar de forma progresiva mientras el paciente aún es adolescente. Si no se logra llevar el proceso de forma adecuada, existe el riesgo de que el paciente pierda interés en su atención médica o incluso llegue a interrumpir su seguimiento y únicamente buscar atención en casos de emergencia o enfermedad de gravedad.

Es común que en esta etapa los jóvenes pierdan su confianza al personal de salud, al encontrarse a un médico con un enfoque paternalista que ignora o menosprecia las preocupaciones de su paciente, debido a tabúes o prejuicios, por lo cual el paciente no se sienta acompañado ni apoyado.

La discriminación y juicios de valor deben quedar fuera de la consulta, buscando un espacio seguro para que los jóvenes discutan abiertamente temas como sexualidad, abuso de sustancias y problemas de salud mental.

Por otro lado, la epidemiología de enfermedades crónico-metabólicas ha cambiado y cada vez es más común ver enfermedades como diabetes o el síndrome de ovario poliquístico en jóvenes adultos.

Estos cambios, atribuibles en gran medida a los estilos de vida actuales, como una mala alimentación, el sedentarismo y el estrés, pueden ser prevenidos si se modifican de forma temprana, para lo que se requiere que el joven acuda a la consulta y se apegue a esta, permitiendo así la educación sobre la salud y llevar un control de dicho joven.

Estas enfermedades, tradicionalmente son consideradas exclusivas de una población mayor, por lo que es común que los jóvenes tengan una percepción alterada bajo el precepto de que esas enfermedades no los afectarán a ellos o que el acudir a consulta solo le corresponde a quienes ya están enfermos, impidiendo educarlos sobre las medidas de prevención adecuadas y privándolos de un diagnóstico temprano. En las instituciones de salud pública del país se implementan dichos programas de educación para jóvenes, sin embargo, es difícil hacerlos llegar a esta población si no acuden a los servicios de atención médica, a pesar de los esfuerzos por implementarlos en escuelas y comunidades, esto resulta insuficiente al no lograr captar la atención del joven.

Así mismo,el médico puede llegar a pasar por alto ese tipo de enfermedades, al no reconocer esa presentación no tan común de la enfermedad subestimando la presencia de dichas condiciones en esta población. Por eso, es fundamental la educación continua a la que muchos médicos de mayor edad suelen negarse, sobre todo en áreas específicas como estas o en temas de salud sexual, adicciones y salud mental, lo que permitiría a los médicos ofrecer una atención más completa y actualizada, para lograr entender y adaptarse a las necesidades de los jóvenes.

No se debe dejar de lado que la responsabilidad no solo recae en el médico, a medida que avanzan hacia la adultez, los jóvenes deben aprender a cuidar de su propia salud, apegarse al tratamiento, las indicaciones del médico y el seguimiento activo de la atención de forma preventiva y no solo hacerlo en casos de necesidad. Para lograr esto, es fundamental que desarrollen un sentido de pertenencia a su unidad, lo que la salud pública conceptualiza como "longitudinalidad", donde el adolescente establece una relación personal a largo plazo con el médico y el centro de salud, logrando que identifiquen al centro como "suyo".

El lograr desarrollar este sentido de pertenencia, se ve obstaculizado por el hecho de que muchos jóvenes se enfrentan a estereotipos y malentendidos en la consulta médica, al punto que llegan a ser percibidos como personas irresponsables o que carecen de juicio, hasta sentir que son ignorados o tratados como niños. Esto los lleva a una falta de confianza en el profesional de salud e incluso a sentir que no los respetan, dificultando que busquen la atención cuando creen necesitarla por el temor a ser ignorados o ridiculizados.
La relación médico-paciente se vuelve entonces aún más importante en esta etapa, por lo que es necesario lograr una comunicación abierta y honesta donde el médico eduque y empodere al paciente. Así como lograr un plan de seguimiento continuo y activo de ambas partes, para lograr reforzar que el joven se mantenga comprometido con su salud.

El uso de la tecnología tiene potencial en salud por el desarrollo de aplicaciones de salud y telemedicina, como herramientas para fomentar la adherencia en la población general, pero sobre todo en jóvenes, actuando como un puente entre el sistema de salud y los jóvenes adultos al facilitarle el acceso a la información y su seguimiento.

Sobre todo, al facilitar que los jóvenes accedan a información que puede resultar vergonzosa para ellos, consultando una fuente confiable y accesible. Ortiz et al (2022) comentan la importancia del enfoque integral y personalizado de los programas de transición, que no solo considere el manejo clínico de enfermedades crónicas, sino también el apoyo emocional y psicológico, la educación en salud y la preparación de la autonomía a la hora de tomar decisiones. Además, propone que para dichos procesos se creen protocolos basados en evidencia.

Aquí entra la importancia de las políticas de salud pública que estandaricen estos procesos junto a los trámites asociados, facilitando el acceso del joven a los servicios de salud mental, nutrición y asesoramiento en salud sexual y reproductiva. Teniendo en cuenta que en parte los jóvenes se despegan de la atención médica al tener que afrontar trámites en servicios de salud por primera vez, como lo es el proceso de afiliación y la documentación necesaria. Además de incluir el entrenamiento a profesional de salud, es importante asignar quien supervise dicha transición y la continuidad de cada paciente.

Es importante recalcar que a pesar de buscarse la autonomía del paciente sobre su salud con las responsabilidades y decisiones pertinentes, no es excluyente de incluir a los padres o tutores dentro de este proceso de transición, actuando como redes de apoyo, sin ser intrusivos, fomentando y ayudando al apego del joven a su gestión en salud.

Considero que uno de los temas más importantes que se deja de lado en esta transición, gira en torno a la salud mental,donde se suele asumir que las preocupaciones de los jóvenes tan solo son parte de dicha transición descartando posibles trastornos mentales o psiquiátricos.

De la Torre et al (2023), plantean que es común observar trastornos psiquiátricos en esta etapa, pero que tienen un perfil diagnóstico complejo y suelen presentar efectos a largo plazo, suponiendo factores de riesgo para la integridad de dicho paciente y además, constituir un obstáculo más que dificulta el buscar atención. En conclusión, la transición de la adolescencia a la adultez joven, requiere un enfoque coordinado entre los pacientes y el personal de salud, sobre todo su médico, así, al trabajar juntos se logrará que los jóvenes asuman la responsabilidad sobre su salud al comprender la importancia de un estilo de vida saludable. La clave está en construir una relación de confianza, sin prejuicios ni tabúes, donde el médico no actúa como un padre o figura de autoridad, permitiendo que los jóvenes se sientan respetados y escuchados para así ver la atención médica como un recurso valioso hacia una vida saludable.