



Los 'millennials', una generación que ya tiene sus propios males

Por sus características, los adultos jóvenes de hoy padecen enfermedades con rasgos específicos.

Los 'millennials', nacidos entre 1980 y el 2000, también llamados generación Y o Peter Pan, han sido centro de estudios de corte antropológico que los categorizan, sin generalizar, dentro de unas características específicas que los diferencia de sus antecesores (generación 'baby boomers'), criados en medio de conflictos bélicos e inestabilidad económica.

A decir de los expertos, los 'millennials' son nativos digitales que dominan la tecnología como una prolongación de su cuerpo, aptos en el uso de dispositivos y en ese comportamiento 'multitasking' que los transforma en nomófobos; además de adictos a las aplicaciones, en un entorno de sociabilidad extrema y competitividad creciente, al parecer, también son presa de enfermedades y alteraciones en la salud que parecen ser diseñadas para ellos.

En otras palabras, esta generación que demanda personalización y nuevos valores se convierte en elemento interesante desde el plano epidemiológico, al tenor de algunos estudios que evidencian que hay males propios que, a la par de una hipersensibilidad hacia el mundo, los afectan de manera silenciosa. Y en ese contexto, vale la pena mirar algunos de ellos.

Ansiedad

Si bien esta preocupación excesiva y persistente nos afecta a todos, según un estudio de la BDA Morneau Shepell, estos jóvenes son proclives a desarrollar ansiedad un 30 por ciento más que la generación anterior. De acuerdo con el psiquiatra Rodrigo Córdoba, esta conducta empieza a hacerse notoria. Mientras la ansiedad puede manejarse en otros de forma sencilla, en algunos de estos jóvenes se convierte en barrera para la vida cotidiana y profesional. De ahí que el especialista recomiende estar pendiente de rasgos como irritabilidad, preocupación excesiva e insomnio, que al volverse permanentes, exigen intervención específica.

Estrés

Encuestas realizadas por la Asociación Americana de Psicología (APA) han demostrado que los 'millennials' son una generación más comprometida con este padecimiento, a tal punto que alteraciones en la presión arterial, algunas enfermedades gástricas y la baja tolerancia a la frustración –crecientes en este grupo– se han identificado como



consecuencia directa del estrés. Según la APA, desde el 2007 las preocupaciones más relevantes en estas edades están relacionadas con el dinero.

Distimia

Es un trastorno caracterizado por ser una forma leve pero crónica de la depresión prolongada. Según un análisis de la Asociación Psiquiátrica de América Latina (Apal), la distimia cada vez es más frecuente en menores de 30 años. "Es una condición relacionada con la alta exigencia, la necesidad imperiosa de aceptación grupal y una frustración permanente por las metas no cumplidas", dice la Apal. Estos adultos jóvenes, en razón a este trastorno, presentan fatiga, disminución en la autoestima, malos hábitos alimentarios y frecuentes manifestaciones de desesperanza. Son elementos que, de prolongarse –dice la psicóloga Sandra Herrera–, ameritan manejo desde el plano terapéutico.

Fatiga visual

Es claro que el contacto permanente con pantallas y dispositivos, sostenido casi desde la niñez, ha hecho que en esta población el síndrome de fatiga visual sea constante. Según un estudio de Vision Council of America, asociación de la industria óptica de Estados Unidos, el 73 por ciento de los 'millennials' presenta esta alteración, consistente en molestias oculares, como cansancio, sequedad, visión borrosa, lagrimeo, además de dolores en la espalda, la cabeza y el cuello, que tienden a volverse crónicos y es claro que se producen tras dos horas o más de utilizar dispositivos electrónicos de pantalla.

De acuerdo con el oftalmólogo Orlando Ustariz, estas alteraciones exigen intervención y pautas para tratar de atenuar los efectos de las pantallas sobre los ojos, que comienzan con pausas específicas y, en casos extremos, restricciones.

Cáncer de colon y recto

Llama la atención que un estudio realizado por el Instituto Nacional de Cáncer de EE. UU. demostró que los tumores malignos en colon y recto se han incrementado significativamente en población joven. Según el análisis, esta situación estaría ligada a los cambios en los estilos de vida en los que el elevado consumo de carnes rojas y de alcohol son determinantes, además del bajo consumo de fibra, el sedentarismo, la obesidad y el tabaquismo. El estudio evidenció que los nacidos después de 1989 duplican el riesgo de padecer cáncer de colon y cuatro veces más de sufrir cáncer rectal, al compararse con los nacidos en años anteriores, específicamente con la incidencia de estos males en las décadas de los cincuenta, sesenta y setenta.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

También demostró que la incidencia de cáncer de colon ha aumentado cada año casi el 2 por ciento en adultos de 20 y 39 años, desde 1980 para acá. Con el agravante de que el incremento anual de los tumores de recto fue del 3 por ciento en adultos menores de 30 años desde 1974. Curiosamente, estos males disminuyeron en mayores de 55 años. Con estos datos, el gastroenterólogo Ángel Alberto Castro destaca que en jóvenes que presenten cambios en hábitos intestinales, diarreas o estreñimiento, sangrados rectales o dolor, se hace necesaria una valoración y, en casos específicos, un complemento con examen endoscópico.

Diario EL TIEMPO, 25 de Febrero de 2018. Página 3.6