

Sexo y juventud: dulces promesas para un dócil rebaño

Miguel A. Martínez-González

En las escuelas de negocios se ha hecho famoso el test del bombón ("*marshmallow*" test). Fue idea de Walter Mischel, psicólogo de la Universidad de Stanford. Ofrecía un trato a niños de 4 años. Les dejaba a cada uno un bombón en su pupitre y les decía: "Ahora saldré 15 minutos y sólo el que sea capaz de aguantar sin comerse el bombón, recibirá otro después". Hubo bastantes niños que se comieron el bombón, pero otros prefirieron esperar, para así tener luego dos. Esos que supieron esperar son los que luego acabaron destacando en los principales aspectos de su vida. Fueron los líderes del futuro.

Recordé este test leyendo el informe Juventud y Desarrollo, preparatorio de la Cumbre de Jefes de Estado Iberoamericanos que se celebrará a final de Octubre. Es fácil hacer promesas de dulces gratificaciones inmediatas y olvidarse de la responsabilidad. Pero los resultados a la larga son mucho mejores cuando se enseña a los jóvenes a saber esperar antes de comerse los bombones.

En una de las conferencias que he dado a estudiantes universitarios sobre la medicina preventiva, que es mi especialidad, hablé mucho de los estilos de vida. Quería proporcionarles recursos para resistir a las presiones ambientales de la sociedad de consumo. Repasamos el papel causal de los factores de riesgo: tabaco, alcohol, drogas, promiscuidad sexual, velocidad en carretera, sedentarismo o hartazgos de comida. Suele haber una industria poderosa detrás de cada uno de ellos. Los asistentes se convencían mayoritariamente, pero uno me dijo:

"Mire, lo que ustedes tienen que hacer es inventar algo que nos permita disfrutar del tabaco, poder emborracharnos, drogarnos, ser promiscuos, imprudentes al volante, sedentarios y comilones y que todo eso no nos haga daño".

Le contesté que tal visión no era realista. Si alguien dice que tiene la receta mágica para conseguir la salud a base de remedios tecnológicos, más o menos milagrosos, sin necesidad de cuidar el comportamiento, estaría sencillamente engañando. El espejismo de soluciones mágicas con simples tecnologías biomédicas es una peligrosa seducción.

Precisamente cuando más avanzaba la tecnificación biomédica y parecía que sofisticados fármacos (reductores del colesterol, antihipertensivos), lograrían una nueva

revolución epidemiológica al acabar con las principales enfermedades crónicas, se produjo uno de los mayores fracasos de salud pública. De repente surgió el sida. Los comportamientos tenían mucho que ver con él. Lo mismo pasó luego con las epidemias de obesidad y sedentarismo.

No tenemos un método sencillo y barato de prevenir el sida. Parecía que habría tecnologías biomédicas efectivas para prevenirlo, pero no ha sido así. No es verosímil tener una vacuna en los próximos 20 años. Otras intervenciones "técnicas" han demostrado una efectividad sólo parcial. No son separables las estrategias basadas en tecnologías biomédicas y otras referidas a cambios conductuales. Tal división sería artificial. Incluso si se encontrase un remedio tecnológico eficaz, volvería a aparecer la necesidad de cambiar comportamientos porque también habría que asegurar *que los pacientes cumplieren bien las prescripciones médicas. Esto supone un cambio de comportamiento (la buena adherencia a los tratamientos) aparentemente sencillo, pero que no se puede dar por supuesto en quienes tienen pocos recursos de fuerza de voluntad y autocontrol* (Padian, et al. Lancet, agosto 2008). La posibilidad de desinhibiciones en el *comportamiento por creerse protegido frente a más agentes infecciosos que aquellos realmente contenidos en una vacuna* es una preocupación muy presente al tener ahora una vacuna sólo contra ciertos tipos del virus del papiloma humano. Ésta es una más de la larga lista de cuestiones de salud pública no resueltas con esta vacuna (Haug et al. N Engl J Med agosto 2008 y Martínez-González et al, Med Clin, septiembre 2008).

No se puede leer el informe preparatorio de la cumbre sin preguntarse ¿cuándo nos vamos a convencer de que la prevención no consiste en simples medios técnicos o en recetas mágicas, ni menos en llenarse la boca con declaraciones "políticamente correctas", sino que hay que acometer simultáneamente y con decisión el cambio de estilos de vida personales y el freno a las presiones consumistas ambientales?

Muchas vidas están en juego y el informe preparatorio debería haber sido más riguroso. La descripción de la situación que hace la mesa 2 (salud integral) no corresponde en absoluto a las prioridades epidemiológicas. No dedica ni una palabra el tabaco de las cerca de 1000 de esa sección. Ni una al alcohol. Ninguna mención a las drogas. Tampoco aparecen la salud psíquica ni el suicidio. Desafortunadamente, los autores de este informe tienen una visión sexo-céntrica de la juventud. A este tema, le dedican en esta sección más del 30% (sin contar las llamadas "relaciones de género"). El desequilibrio es patente. ¿Es una oferta barata del bombón inmediato? Dulces promesas, pero poco compromiso.

En el tono de las proclamas, se echa de menos el apoyo decidido a aquellos jóvenes que han salido del dócil rebaño y han tomado las opciones más sanas para su conducta, yendo a veces contracorriente. El compromiso del Estado sería frenar las presiones estructurales destructoras de estilos de vida sanos, especialmente cuando son tan patentes las influencias negativas de intereses comerciales consumistas. Debería también establecer regulaciones y medidas que faciliten que los padres mejoren la educación de sus hijos. No basta con ambigüedades. Sin compromiso, el dulce bombón desaparece enseguida.