

## ● NEUROPSIQUIATRÍA

# EL AISLAMIENTO EN PANDEMIA ACELERO LA MADURACIÓN DEL CEREBRO DE LOS ADOLESCENTES

**WASHINGTON.** *La aceleración promedio en las mujeres fue de 4,2 años, mientras que en los hombres fue de 1,4 años.*

### Agencias

Las medidas restrictivas aplicadas durante la pandemia de covid-19 aceleraron el desarrollo cerebral de los adolescentes, especialmente el de las mujeres: Según un estudio, la aceleración promedio en ellas fue de 4,2 años y de 1,4 en los hombres.

Se sabe que el confinamiento y las restricciones de la pandemia han perjudicado la salud mental de los adolescentes pero pocos estudios han examinado los efectos concretos de esas medidas en el cerebro adolescente.

Ahora, una investigación de la Universidad de Washington publicada en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Pnas) comprobó que la pandemia aumentó el aislamiento de los jóvenes, lo que tuvo efectos en la maduración y el desarrollo estructural del cerebro de los adolescentes, y de manera más pronunciada en las mujeres.

“Pensamos en la pandemia de covid-19 como una crisis sanitaria pero sabemos que produjo otros cambios profundos en nuestras vidas, especialmente en la de los adolescentes”, explica Patricia Kuhl, autora principal y codirectora del Instituto de Ciencias del Aprendizaje y el Cerebro de la UW.

### MADURACIÓN CEREBRAL

La maduración cerebral se mide por el grosor de la corteza cerebral, la capa externa de te-



LA INVESTIGACIÓN COMENZÓ EN 2018, PERO LA PANDEMIA POSTERGÓ LAS PRUEBAS HASTA 2021, LO QUE PERMITIÓ NUEVAS CONCLUSIONES.

jido del cerebro. Se sabe que el estrés crónico y la adversidad aceleran el adelgazamiento cortical, lo que se asocia a un mayor riesgo de desarrollar trastornos neuropsiquiátricos y del comportamiento.

Muchos de estos trastornos, como la ansiedad y la depresión, a menudo surgen durante la adolescencia y las mujeres presentan mayor riesgo.

La investigación comenzó en 2018 como un estudio longitudinal de 160 adolescentes de entre 9 y 17 años, para evaluar los cambios en la estructura cerebral durante la adolescencia típica. Pero la pandemia retrasó las pruebas hasta 2021 y, para entonces, la intención original de estudiar el desarrollo típico de la adolescencia ya no era viable.

Entonces el equipo aprove-

chó el estudio para averiguar cómo había afectado a los adolescentes el estar en casa en lugar de estar en la escuela, practicando deportes, o pasando el rato con actividades sociales.

A partir de los datos originales de 2018, los investigadores compararon la estructura cerebral antes y después de los confinamientos y descubrieron un adelgazamiento acelerado del córtex, la capa más externa de tejido de células nerviosas del cerebro, con un mayor impacto en las mujeres.

El adelgazamiento fue generalizado en todo el cerebro femenino y se producía en 30 regiones cerebrales de ambos hemisferios y todos los lóbulos cerebrales, mientras que en los chicos se limitó a dos regiones del cerebro situadas en el lóbulo occipital.

### MODOS DE SOCIALIZAR

Para Kuhl, esta diferencia entre sexos podría deberse en que las chicas prefieren reunirse, hablar entre ellas y compartir sentimientos mientras que los hombres prefieren las actividades físicas.

“Los adolescentes caminan por la cuerda floja, intentando organizar sus vidas. Están sometidos a una presión tremenda. Entonces se produce una pandemia mundial y sus canales normales de liberación del estrés desaparecen. Esas vías de escape ya no existen, pero las críticas y presiones sociales se mantienen debido a las redes sociales. Lo que realmente parece haber hecho la pandemia es aislar a las mujeres. Todos los adolescentes se aislaron, pero las chicas sufrieron más. Afectó a sus cerebros de forma mucho más dramática”, explica.

Kuhl cree que es improbable que la corteza cerebral vuelva a engrosarse, pero la posibilidad de recuperación podría consistir en un adelgazamiento más lento con el tiempo, tras el retorno de las interacciones y salidas sociales normales.

“Es posible que se produzca cierta recuperación pero también es posible que la maduración cerebral siga siendo acelerada en estos adolescentes”, avisa.

En cualquier caso, faltan estudios con cohortes mayores y pruebas más exhaustivas para confirmar estos hallazgos, apunta la investigadora. ☞