

Una buena relación con los padres mejora la salud futura de los jóvenes

Las buenas relaciones entre adolescentes y sus padres también reducen el riesgo de abuso de sustancias en el inicio de la edad adulta, apunta un nuevo estudio que analizó los datos de más de 10.000 participantes.

Algunos estudios lo habían anticipado, pero una investigación basada en miles de personas lo confirma hoy (21.03.2023): 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 principal conclusión de un macroestudio realizado por investigadores del Hospital Infantil de Filadelfia (Estados Unidos) y publicado hoy en JAMA Network Open.

Un estudio más amplio

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 exclusivamente 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.

«El objetivo era comprender mejor cómo las diferentes características de las relaciones madre-adolescente y padre-adolescente pueden estar relacionadas con una amplia gama de resultados favorables en la edad adulta», explica Carol A. Ford, autora principal del estudio, catedrática de Medicina del Adolescente en el Hospital Infantil de Filadelfia.

Beneficios a largo plazo

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. Al final, el estudio analizó los datos de más de 10.000 participantes.

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.

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 significativamente más bajas de dependencia de la nicotina y abuso de sustancias en la edad adulta, y con menos probabilidad de embarazo no deseado.

«El patrón general de estos resultados sugiere que las relaciones sólidas entre los adolescentes y sus madres y padres conducen a una mejor salud y bienestar en la edad adulta joven», resume Ford.

«Los esfuerzos para fortalecer las relaciones entre padres y adolescentes pueden tener importantes beneficios para la salud a largo plazo», concluye.

DW