



Pubertad en los chicos



Los cambios durante la adolescencia

La adolescencia es el periodo de la vida que va desde que empieza la maduración sexual (la pubertad) hasta la edad adulta. Durante esta etapa se producen cambios físicos y psicológicos, emocionales y sociales, todos ellos orientados a la adquisición de una identidad propia y a la preparación para la vida adulta.

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el periodo en el que el cuerpo del niño cambia para convertirse en adulto. Es la fase final del crecimiento del niño, cuando alcanza la talla adulta y la madurez psicosocial y reproductiva.

Comienza cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios: cambios en el pecho en las chicas y los genitales en ambos sexos, precedidos por la aparición del vello genital y en otras regiones. Empiezan a crecer más deprisa y el cuerpo cambia. También se producen cambios psicológicos y emocionales hasta que, al final, se alcanza la madurez.

¿Por qué se produce?

Al comenzar la pubertad, el cuerpo comienza a fabricar unas sustancias llamadas hormonas sexuales, que son las que producen los cambios corporales. Estos cambios pueden comenzar a partir de los 8 años en las chicas y de los 9 o 10 en los chicos. Estas hormonas se distribuyen por el organismo a través de la sangre y hacen que el cuerpo del niño se transforme en un cuerpo de adulto.

Durante esta época se produce un gran crecimiento, el llamado **estirón**. Durante dos a cuatro años, los adolescentes ganan el 25% de la talla que tendrán de adultos y el 40% del peso de adultos. Los principales órganos del cuerpo, como el corazón, el riñón o el hígado doblan su tamaño.

¿Qué cambios se producen en el cuerpo de los niños?

- Cuando comienza a aumentar el tamaño de los testículos es que empieza la pubertad. Las bolsas donde están (escroto) se oscurecen, se modifica el aspecto de la piel y crecen. Estos cambios suelen aparecer a partir de los 11 años, pero pueden empezar desde los 9 años y es también normal.
- Aumenta el tamaño del pene. Se produce esperma y se pueden producir **eyaculaciones** húmedas (polución nocturna) en los que se eyacula mientras se está dormido.
- El cuerpo produce más hormonas, por lo que puede haber erecciones espontáneas cuando menos se esperan.
- Cambia la voz y se hace más profunda y grave.
- Las hormonas hacen que el olor del sudor cambie. Aparece vello en la zona de los genitales, la cara y por el cuerpo. Se producen granos en la cara y en la espalda.
- El cuerpo cambia, los chicos crecen y se hacen más musculosos. Se produce "el estirón".

Preguntas frecuentes en los chicos:

¿Qué es "eso blanco" de debajo del prepucio?

Cuando el prepucio (la piel que recubre el glande o cabeza del pene) se separa del glande, las células de la piel se

desprenden. Este cambio de células puede producir una secreción blanquecina que se puede acumular debajo de la piel del prepucio. Se llama *esmegma* y es normal.

Una vez que se ha separado el prepucio del glande, es recomendable mantener una higiene adecuada, retrayéndolo y lavándolo en la ducha.

¿Es normal que aumenten los pechos?

Sí, se llama [ginecomastia](#). Es el crecimiento de las glándulas mamarias que puede ocurrir durante la pubertad en los varones. Puede afectar a una sola mama o a las dos. Cerca del 50-60% de los niños la desarrollan por un probable desequilibrio de sus hormonas.

¿Es normal tener un testículo más abajo que otro?

Los testículos, que están dentro de unas bolsas llamadas *escroto*, pueden estar a diferente altura entre sí. Siempre que estén dentro de las bolsas, es normal.

¿Cuál es el tamaño normal del pene?

El tamaño varía en cada hombre, al igual que la talla y el peso. Algunos chicos alcanzan el tamaño definitivo a los 13 años y otros más tarde, hacia los 18. Al sentir frío o tras nadar, el pene puede parecer más pequeño. Si un chico tiene sobrepeso u obesidad el pene puede parecer de menor tamaño, al estar rodeado del tejido adiposo de la parte baja de la barriga.

A veces los chicos pueden estar preocupados por el tamaño del pene y el aspecto de la piel que lo cubre. Al compararse con otros chicos pueden observar que no son iguales. Cada chico es único y además puede estar en una etapa del desarrollo diferente a otros chicos.

Es muy raro que el tamaño del pene produzca problemas en la vida de los chicos. Si están preocupados pueden consultar con su pediatra que les podrá asesorar. En cualquier caso, conviene recordar que, a pesar de lo que se pueda leer u oír, no se puede aumentar el tamaño con ejercicio o con medicinas.

Ante cualquier duda acerca del desarrollo del cuerpo o de los genitales, se puede consultar con el pediatra.

Artículo publicado el 12-3-2013, revisado por última vez el 23-1-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/pubertad-en-chicos>