Adolescencia y fisura

01

Lo esencial, en un minuto

- La adolescencia es una etapa con preguntas propias, también cuando los tratamientos más grandes ya han pasado.
- Sentirte diferente, no llevarte bien con una cicatriz o no saber qué contestar a una pregunta es más común de lo que parece.
- Tu tratamiento es cada vez más tuyo: puedes preguntar, opinar y decidir con tu equipo.
- Pedir ayuda no es debilidad: la psicología forma parte del equipo de la fisura.

02

Lo que cuentan otros jóvenes

Estudios recientes con adolescentes y jóvenes con fisura (de 2025, con pocas personas y ninguno hecho en España) cuentan cosas parecidas: molestia con las cicatrices o con el habla, sentirse diferentes, motes y miedo al rechazo. También cuentan lo contrario: que las amistades mejoran cuando uno se acepta más, y que la familia pesa mucho. No le pasa a todo el mundo: cada persona lo vive a su manera.

03

Cuando no te gusta lo que ves

Es normal. No tienes que estar bien todos los días, y sentirlo no significa que te pase algo malo. Puede ayudar:

- hablarlo con alguien de confianza, aunque cueste empezar;
- preguntar al equipo qué se puede mejorar y qué no, para tener una idea realista;
- no compararte con las fotos retocadas de las redes: casi nadie se ve así de verdad.

Sobre los retoques al terminar de crecer tienes más información en Adolescentes y adultos con fisura.

04

Cuando te preguntan

Tienes derecho a contar lo que quieras y a no dar explicaciones a nadie. Algunas opciones:

- una respuesta corta y tranquila: «Nací con una fisura en el labio y me operaron; ya está»;
- cambiar de tema;
- contar más a quien tú quieras.

Ensayarlo en voz alta con alguien de confianza ayuda a sentirse más seguro.

05

Si se meten contigo

Los motes, las burlas o los mensajes crueles no son culpa tuya y no tienes que aguantarlos tú solo o sola. Cuéntaselo a una persona adulta de confianza (en casa, tu tutor o tutora, el orientador o la orientadora), guarda los mensajes y pide que el centro intervenga. Si te cuesta contarlo, escríbenos y buscamos la manera de ayudarte.

06

Tu tratamiento, cada vez más tuyo

- Ve a las consultas y pregunta. Apunta tus dudas antes y pide que te lo expliquen con palabras claras.
- Si algo te pesa (el aspecto, la voz, los dientes), díselo al equipo, no solo a tu familia.
- Cuando termine el seguimiento habitual, pregunta cómo se puede volver a pedir cita si más adelante surge algo.
- Si una palabra médica no se entiende, el glosario la explica fácil.

07

Cuándo pedir ayuda psicológica

Estar triste mucho tiempo, no querer ver a nadie, evitar los espejos, sentirte nervioso o con miedo casi todos los días, o dejar los estudios o los amigos son señales para hablarlo. No esperes a que vaya a peor: cuéntaselo a una persona adulta, a tu pediatra o al equipo de la fisura. La psicología forma parte de ese equipo.

Si alguna vez piensas en hacerte daño, díselo ahora mismo a una persona adulta o llama al 024 (gratuito, las 24 horas). En una urgencia, al 112.

08

Hablar con otros chicos y chicas

Hablar con otra persona que ya ha pasado por lo mismo suele ayudar más que cualquier explicación médica. Escríbenos a informacion@aspanif.es y te ponemos en contacto. Y si te apetece contar cómo lo has vivido, tienes un formulario al final de Adolescentes y adultos con fisura.

09

Si eres familia

Esta página está escrita para vuestro hijo o hija: podéis leerla juntos, o dejar que la lea a su ritmo. Para vosotros hay otra con ideas para acompañarle: Acompañar a un adolescente. Y si queréis hablar con otras familias que ya han pasado por esta etapa, escribidnos a informacion@aspanif.es.

10

En qué nos hemos basado

En dos estudios de 2025: Caetano y colaboradores (Cogitare Enfermagem), con adolescentes de Brasil, y Davies y colaboradores (Cleft Palate-Craniofacial Journal), con jóvenes del Reino Unido. Son muestras pequeñas y no describen la situación en España: cuentan experiencias concretas, no lo que le pasa a todo el mundo.

11

Para saber más

Crecer con fisura →
La sección completa, por momentos.

Ortodoncia paso a paso →
Las etapas y el cuidado de la boca.

Adolescentes y adultos con fisura →
Retoques y lo que no se ve.

Después de una operación

La recuperación y cuándo llamar al hospital. →

Información general elaborada por ASPANIF. No sustituye la atención de un profesional: si te encuentras mal, habla con una persona adulta de confianza o con tu equipo.

Última actualización: 9 de noviembre de 2026