

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Transtornos de alimentación



Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco

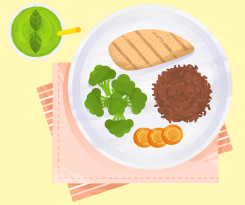


Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

TRANSTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN



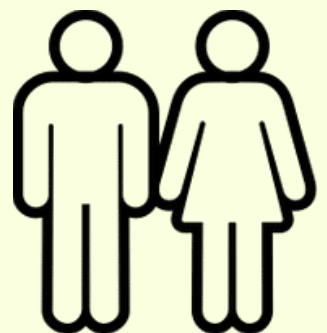
¿Qué son los trastornos de la alimentación?

Son afectaciones emocionales que se relacionan y vinculan con la forma de comer. Se caracterizan por trastornos importantes de las conductas de alimentación de una persona que pueden afectar la salud física, mental y en casos graves pueden llegar a ser mortales, también se conocen como trastornos de la conducta alimentaria. Las obsesiones con la comida, el peso y la forma corporal pueden ser señales de un trastorno de la alimentación.

Estos trastornos pueden ser muy perjudiciales para la salud de la persona, sus emociones y sus relaciones personales.

► ¿Quiénes pueden padecer estos trastornos?

Todas la personas, tanto mujeres como hombres sufren de trastornos de la alimentación.



► Los más comunes son los siguientes:

Anorexia nerviosa

Es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por una **limitación de la ingesta alimentaria**, lo que da lugar a una considerable pérdida de peso que se mantiene por debajo del mínimo esperable para la edad, sexo o el desarrollo evolutivo de cada individuo y puede llegar a la desnutrición de manera grave.

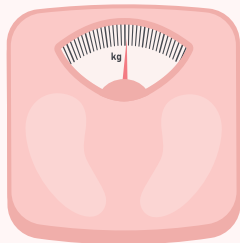
Quienes la padecen disminuyen la ingesta de alimentos y tienen conductas como la autoprovocación del vómito, uso o abuso de laxantes y diuréticos o la práctica de ejercicio físico intenso. También evitan la comida, la restringen de manera alarmante o bien solo comen cantidades mínimas. Tienen la tendencia a verse con sobrepeso aun cuando están por debajo de su peso normal.

Hay dos subtipos de anorexia nerviosa: la restrictiva y la purgativa.

- Anorexia **Restrictiva**: la persona apenas come y realiza ejercicio físico en exceso.
- Anorexia **Purgativa**: la persona utiliza métodos purgativos (vómitos) y uso de laxantes y diuréticos después de haber ingerido ínfimas cantidades de comida.

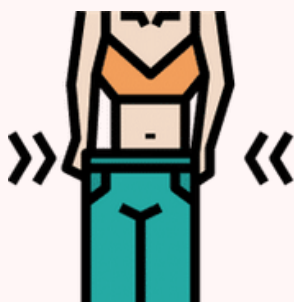
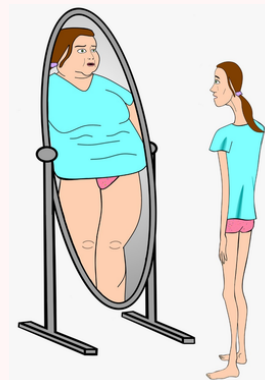


Algunos síntomas de la anorexia son:



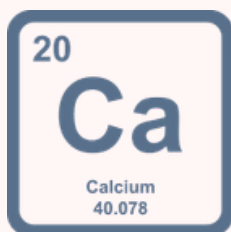
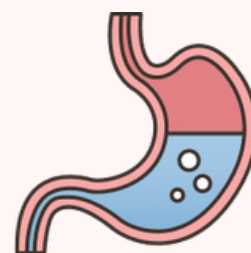
- Temor intenso por subir de peso y una idea distorsionada del mismo

- La persona se percibe gorda a pesar de estar delgada



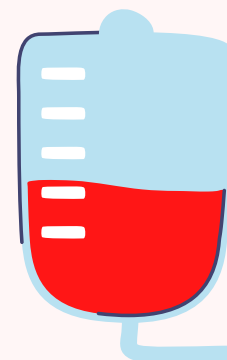
- Reducción del peso por debajo de lo normal hasta llegar a malnutrición

- Alteraciones digestivas



- Falta de calcio

- Alteraciones bioquímicas en sangre



- Caída del cabello



- Piel seca y rugosa

Algunos síntomas de la anorexia son:

- Pérdida de la menstruación durante al menos 3 ciclos consecutivos.



- Estados de tristeza, angustia, irritabilidad o aislamiento social

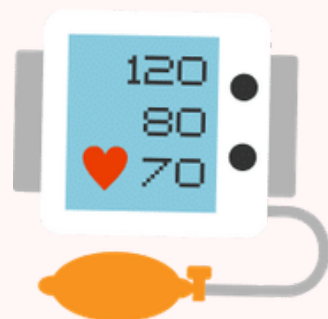


- Anemia leve, desgaste y debilidad muscular



- Cabello y uñas quebradizos

- Presión arterial baja, respiración y pulso lentos



La anorexia nerviosa tiene una tasa de mortalidad alta, las personas pueden morir a causa de problemas médicos y complicaciones asociados con la inanición, es decir, extrema debilidad física provocada por la falta de alimento.

Bulimia

La bulimia se caracteriza por episodios frecuentes y recurrentes de ingesta de cantidades extremadamente grandes de comida y una sensación de falta de control sobre estos sucesos. A este atracón le sigue un tipo de comportamiento que lo compensa por el exceso de comida, como vómitos forzados o abuso de laxantes o diuréticos, ayunos y/o exceso de ejercicios o una combinación de estos comportamientos. Después de un atracón, la persona suele ayunar y hacer ejercicio en exceso para no subir de peso. Quienes padecen bulimia utilizan diuréticos, laxantes o píldoras de dieta para "controlar" su peso.

Algunos síntomas son:

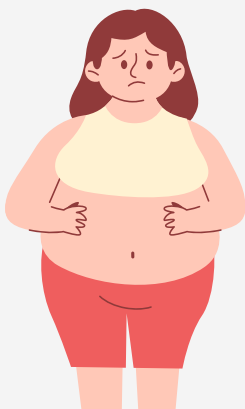
- Omitir las comidas o comer solo pequeñas porciones
- Sacar a escondidas los alimentos
- Esconder los recipientes vacíos de comida
- Evitar comer con otras personas
- Vomitar después de comer
- Tomar diuréticos o laxantes
- Ayunar
- Hacer ejercicio en exceso



Algunos de los problemas que pueden dar a raíz de la bulimia son aumento de peso, problemas en el esófago, estomacales, cardíacos, renales, dentales y en casos graves puede llevar a la muerte.

Trastorno por atracón

Con el trastorno por atracón una persona pierde el control sobre su alimentación. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen comportamientos como purgas, exceso de ejercicios o ayunos. Por esta razón, las personas con trastorno por atracón a menudo tienen sobrepeso o son obesas.

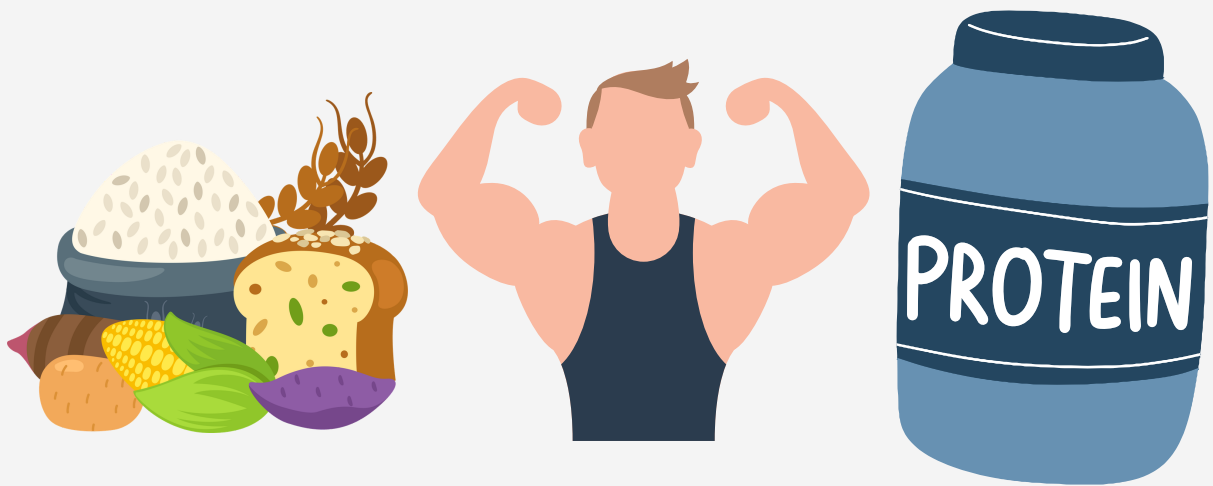


Las personas con trastorno por atracones que son obesas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o presión arterial elevada. También experimentan un sentimiento de culpa, vergüenza y/o angustia por tal comportamiento, lo que puede llevar a más atracones.

Vigorexia

Es una adicción al ejercicio a la que se suma una ingesta exagerada de proteínas, carbohidratos y el consumo abusivo de esteroides anabólicos con el fin de aumentar la masa muscular.

La vigorexia es un trastorno mental en el que la persona se obsesiona por su estado físico hasta niveles patológicos. Estas personas tienen una visión distorsionada de ellos mismos y se ven débiles y raquíticos. Incide directamente sobre su conducta alimentaria y sus hábitos de vida, y se caracteriza por realizar una actividad física extrema, abandonando las relaciones sociales y descuidando otros aspectos de su vida, para dedicar todo su tiempo a entrenar.



La adicción al ejercicio se acompaña de una ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos y el consumo abusivo de sustancias como esteroides anabolizantes, con el fin de aumentar la masa muscular y conseguir un cuerpo musculoso. También se conoce como complejo de Adonis, anorexia invertida o dismorfia muscular.

Ortorexia

La ortorexia es un trastorno del comportamiento alimentario que consiste en la obsesión por consumir alimentos que quien la padece considera saludables y rechaza todos los alimentos que desde su perspectiva no son adecuados.



Inicialmente, se trata de un comportamiento adecuado (comer sólo productos sanos y naturales), sin embargo, las personas que lo practican pueden llegar a padecer déficits nutricionales o desajustes a nivel de vitaminas y minerales al eliminar de su dieta los alimentos que no consideran sanos.

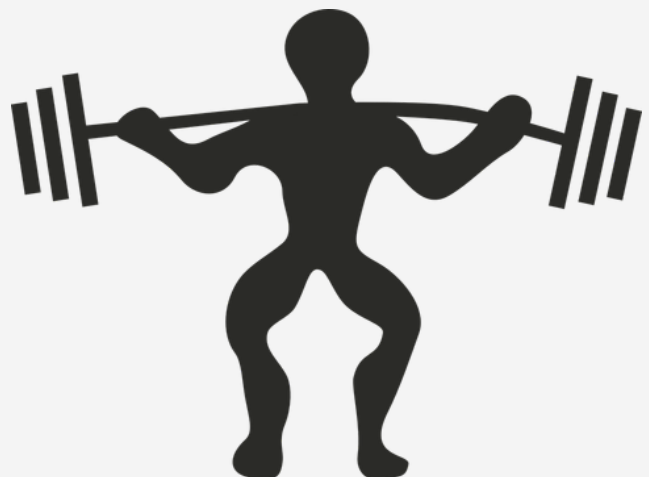


Ebriorexia

La ebriorexia carece de una definición sistemática pero se caracteriza por las siguientes conductas: omisión de comidas para ahorrar calorías y compensarlas con las calorías provenientes de bebidas alcohólicas; realización de ejercicio físico excesivo para compensar las calorías ingeridas mediante alcohol; consumo desmesurado de alcohol con el propósito de enfermarse y vomitar previamente a consumir alimentos.



Las características conductuales del concepto ebriorexia consisten en tres dimensiones: uso y abuso de alcohol, trastorno alimentario y actividad física.



¿Cómo se tratan los trastornos alimentarios?

La acción principal es centrarse en restaurar la nutrición adecuada, lograr un peso corporal saludable, reducir el exceso de ejercicio y frenar atracones y purgas (comer en exceso y provocar vómitos). Algunos elementos de apoyo son los siguientes.

► **Consejos para prevenir trastornos alimenticios**



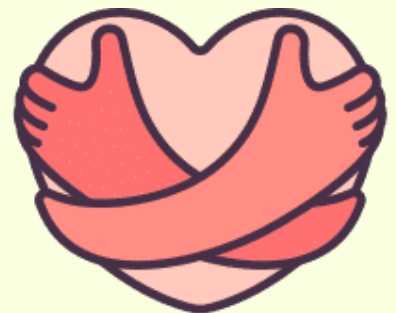
- Aceptar tu propio cuerpo sin que el aspecto físico tenga efectos sobre su autoestima.

- No critiques el peso ni la apariencia física de los demás. Evita hacer comentarios sobre el peso o la apariencia física de tus compañeros.



- Seguir y promover ejemplos de alimentación adecuada.

- Promover el respeto por la apariencia física con aceptación y tolerancia.



- Aprender que la apariencia física no importa y que esas diferencias entre personas no hacen a nadie mejor o peor.

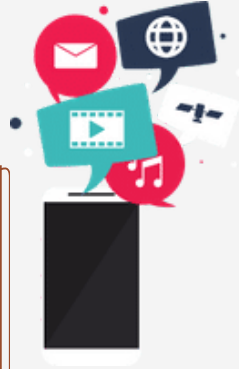
¿Cómo se tratan los trastornos alimentarios?

► Consejos para prevenir trastornos alimenticios



- Quererte tal y como eres.

- No permitas que los medios de comunicación, como redes sociales te perjudique, no tomes ejemplos de modelos a seguir, porque en muchas ocasiones no son reales.



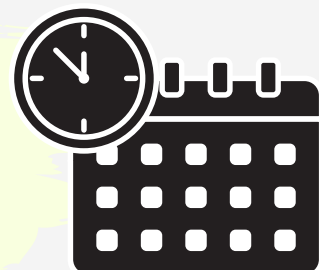
- No centres tu atención en el aspecto físico, cultívatelo y promueve tu potencial en diversas áreas como la música, arte, literatura, ciencia, apoyo al medio ambiente, idiomas, etc.

- Construye tu autoestima enfocándote en todas tus cualidades y potencial.



- Inclínate por la comida saludable con menús equilibrados, con variedad de alimentos, incluyendo todos los grupos y moderando el consumo de comida rápida y productos industriales.

- Establece horarios de comidas, haz una rutina y un hábito de comer saludable; trata de respetar siempre unos horarios establecidos y complementa con la práctica de ejercicio y un buen descanso.

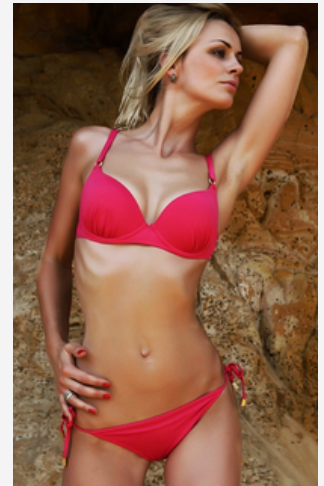


¿Cómo se tratan los trastornos alimentarios?

- Inclínate por promover un concepto de belleza basado en la salud y cuidado personal. Basarte en la estética o las modas puede resultar peligroso.



- Evita el contacto excesivo con tendencias, modas e ideales de belleza no siempre vinculados a la salud.



- Intenta no dejarte influir por otras personas que se saltan comidas o hablan sobre el peso.



¿Cuándo es necesaria la ayuda de un profesional?

Cuando el problema alimentario repercute en el comportamiento y salud en general es importante buscar ayuda profesional, algunos signos de alerta son: pérdida de peso excesiva, preocupación por el peso, los alimentos, las calorías y la dieta, insatisfacción con el cuerpo, comportamiento alimentario ritualista u obsesivo, ansiedad, negarse a comer, hacer ejercicio en exceso; entre otros. El médico de familia te aconsejará sobre qué especialista te podrá ayudar en tu comunidad y realizar una derivación. Si la persona recibe ayuda rápida de un especialista, un ingreso hospitalario es poco probable. Si no se trata, hay riesgo de infertilidad, huesos frágiles (osteoporosis), pérdida del crecimiento e incluso la muerte.



Si necesitas más información acerca del tema puedes consultar las siguientes recomendaciones o investigar en la web.



- <https://www.youtube.com/watch?v=S7Q1xyybpc8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ae9LqGsW5Ug>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AN9BoyXR-zU>



- <https://www.youtube.com/watch?v=S7Q1xyybpc8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ae9LqGsW5Ug>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AN9BoyXR-zU>

REFERENCIAS

- Instituto Nacional de la Salud Mental. 2011. Trastornos de la Alimentación. Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos. Disponible en http://ipsi.uprrp.edu/opp/pdf/materiales/eating-disorders_esp.pdf, consultado el 14 de enero de 2021.
- Sociedad Española de Psiquiatría y Royal College of Psychiatrists. 2004. Trastornos alimentarios en gente joven. Disponible en <http://www.sepsiq.org/file/Royal/24-Trastornos%20alimentarios.pdf>, consultado el 13 de enero de 2021.
- La Academia Estadounidense de Psiquiatría de Niños y Adolescentes. Los Adolescentes con Desórdenes de Alimentación, No. 2 (Revisado 7/04), Disponible en: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Los-Adolescentes-con-Desordenes-de-la-Alimentacion-002.aspx consultado el 12 de enero de 2021.
- TeensHealth®. Trastornos de la conducta alimentaria. Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD. The Nemours Foundation, Disponible en: <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder-esp.html>, consultado el 13 de enero de 2021.

