



**Nombre de alumnos: Ivonne Montserrath González
Ángeles**

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de junio de
2020.

PAS

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los trastornos de la conducta alimentaria o TCA son enfermedades de índole mental, que provoca afectaciones en factores biológicos, psicológicos y socioculturales de una persona, y puede estar presente en personas de cualquier edad, sexo, raza o nivel socioeconómico.

Los TCA se caracterizan por alterar a los patrones alimentarios de una persona, tratando de alterar el peso y el estado físico de ella.

Se desarrolla en personas que tengan una predisposición genética, que tengan rasgos psicológicos como un excesivo perfeccionismo, un alto grado de autoexigencia, el ser muy estricto con uno mismo y normativo, muy controlador.

Así como también llegan a presenciar una baja autoestima, ser del género femenino y estar en etapa adolescente incrementa más el riesgo de desarrollar TCA, influye la educación familiar que se tiene, así como los factores sociales y la presión social ante los estereotipos.

Los tipos de TCA son anorexia, bulimia, pica, vigorexia y ortorexia.

La anorexia es una pérdida de peso provocado voluntariamente y lleva a un estado de inanición. La pérdida de peso es causada por ayunos constantes y reducción del consumo de alimentos progresivamente, así como un exceso de ejercicio físico, sus síntomas son exceso de pérdida de peso, halitosis, pérdida de cabello, pérdida de luminosidad de la piel, vómitos provocados, deficiencias de vitaminas que tienen repercusión en el estado físico y anímico del paciente.

Existen dos tipos de anorexia, la anorexia restrictiva que es aquella que evita el consumo de alimentos, y la anorexia de tipo bulímico que consiste en ingerir purgas para desechar el poco alimento que se consume, se diagnostica según la 10ª versión de la clasificación estadística internacional de enfermedades y otros problemas de salud (CIE-10) la cual indica que se debe evaluar los puntos como la pérdida de peso significativa, la psicopatología específica con idea sobrevalorada y obsesiva de horror hacia la gordura o la flacidez, la presencia de trastornos en el eje hipotálamo-hipofisario-gonadal y aparición prepuberal. Su tratamiento debe consistir en un plan alimenticio progresivo que se adecue a sus necesidades fisiológicas y que ayude a la recuperación pronta del peso saludable, así como un tratamiento psicológico.

La bulimia nerviosa es aquella en la que la persona consume alimentos por atracones, para luego continuar con la expulsión de estos por medio del vómito inducido, se provoca por falta de atención, problemas de obesidad, fracasos, bullying, problemas de autoestima, depresión, sus síntomas son pérdida de peso, alteraciones en los horarios de consumo de alimentos, aislamiento social, etc. Se diagnostica por medio de un especialista, primero se debe conocer acerca de los

hábitos alimenticios, los métodos de pérdida de peso y síntomas físicos, se realizará un examen físico, se solicitará análisis de sangre y orina, así como un electrocardiograma, y una evaluación psicológica, su tratamiento es la psicoterapia, tratamientos terapéuticos como antidepresivos, educación nutricional y en casos extremos hospitalización.

La pica es un TCA pero a diferencia de la bulimia y la anorexia es un trastorno compulsivo, se caracteriza por que las personas que lo padecen tienden a consumir objetos no comestibles, se produce mayormente en niños de 1 a 6 años, y es genético, en adultos se da por discapacidades intelectuales y autismo, así como también el embarazo. Sus síntomas son ansiedad por consumir alimentos no comestibles, y al ingerirlos sus síntomas son malestar estomacal, dolor de estómago, sangre en las heces, problemas intestinales. Se diagnostica por medio de evaluaciones psicológicas que duran por lo menos 1 mes, así como también análisis de sangre y evaluaciones físicas que incluyen radiografías.

Su tratamiento es psicológico pero la mayoría deja de presentar este TCA poco tiempo después de que se presenta.

La vigorexia es un trastorno psicológico en el que existe una preocupación excesiva por la figura o el aspecto físico de una persona, es causado principalmente por la presión social, la depresión, baja autoestima y por los estereotipos, se da principalmente en hombres, los síntomas que se presentan son baja de peso, exceso de ejercicio y además la elaboración de un programa de entrenamiento duro e intenso. Se diagnostica con la ayuda de exámenes toxicológicos de sangre, ya que la mayoría de estos, tienden a consumir drogas o suplementos para subir masa muscular. Su tratamiento es psicológico y educación nutricional.

La ortorexia es un trastorno psicológico en el que existe una obsesión por la comida sana, en esta se incluye desde alimentos orgánicos, hasta el balanceo de los grupos de alimentos, se diagnostica por medio de la actitud que tienen las personas que lo tienen desarrollado, ya que sienten preocupación y tienden a desarrollar una actitud compulsiva por el hecho de cuidar su alimentación, el tratamiento más adecuado son terapias psicológicas y tratamiento farmacológico como antidepresivos. Se desarrolla mayormente en mujeres con antecedentes de sobrepeso o con familiares que lo padecieron.

En conclusión, yo creo que los TCA son provocados principalmente por la sociedad y el pensamiento tan cuadrado que se tiene, ya que pone "normas y códigos" de vestimenta, actitud y de físico, la televisión y otros medios de comunicación son los principales en difundir modas que afectan psicológicamente a las personas, también considero que la vigorexia y la pica son trastornos psicológicos causados por la ansiedad, y que no son tanto TCA, incluso muchos autores no lo consideran así. Por otro lado, siento que está bien cuidarse, pero no hay que ser exagerativos como en el caso de la ortorexia.

Bibliografía:

Webconsultas, Anorexia, 2020, recuperado de: <https://www.webconsultas.com/salud-al-dia/anorexia/diagnostico-de-la-anorexia>

Mayo clinic, Bulimia nerviosa, 2020, recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bulimia/diagnosis-treatment/drc-20353621>

Familydoctos.org, PICA, 2020, recuperado de: <https://es.familydoctor.org/condicion/pica/#:~:text=La%20pica%20es%20un%20trastorno,son%20los%20elementos%20m%C3%A1s%20comunes.>

Cuidate, Vigorexia, 2020, recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/vigorexia.html>

Alimmentar, ortorexia, 2020, recuperado de: <https://www.alimmenta.com/trastornos-alimentarios/ortorexia/#:~:text=Este%20trastorno%20fue%20definido%20en,obsesi%C3%B3n%20por%20la%20comida%20sana.>