



**Nombre del alumno: María de los Ángeles Jiménez Paz**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo trastornos alimenticios**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9no cuatrimestre**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de junio del 2020.

En la actualidad, vivimos en una sociedad en la que los estándares de belleza y estereotipos han llevado a cierta parte de la sociedad a llevar prácticas alimentarias que se llevan a los extremos. Los trastornos alimenticios que usualmente experimentan los jóvenes son el resultado de problemas emocionales y malos hábitos de nutrición. Esto es causado por la falta de recursos para mantener una dieta balanceada o la presión de determinados grupos sociales, pero también está relacionado con los modelos preestablecidos que imponen los medios de comunicación. De este modo, nos encontramos ante una realidad alarmante, donde niños y adolescentes actúan de una manera inadecuada y ponen en riesgo su salud.

Entre los más afectados se hallan las personas que están atravesando la adolescencia, pues en esta etapa se suele presentar un mayor índice de inseguridad, motivando la aparición de pensamientos negativos. Los jóvenes se sienten presionados por cumplir con estándares de belleza que se alejan de la realidad, y que no toman en consideración las características corporales que son propias de cada uno.

Para entender cómo aparecen los trastornos alimenticios es necesario tener en cuenta varios factores psicológicos, genéticos y sociales. La familia también juega un papel esencial, reforzando la percepción que tiene la persona afectada, o ayudándola a encontrar una solución mediante la intervención de especialistas en el campo de la salud.

Es por ello, que en el presente ensayo se presentan algunos de los trastornos alimenticios más comunes como la anorexia, bulimia, vigorexia, pica y ortorexia. Asimismo, se presentan elementos importantes como las causas, síntomas, diagnóstico, y tratamiento nutricional.

Como ya se había mencionado anteriormente, la causa de los trastornos alimenticios comprende de una serie de factores complejos que van desde los genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos hasta los factores sociales.

## **Anorexia**

Se trata de una enfermedad mental donde la persona desarrolla una obsesión nerviosa al hecho de ganar peso, distorsionando la realidad que observa en el espejo y siempre percibiéndose obesa. Las consecuencias de esto son alteraciones graves en el organismo, pudiendo ocasionar la muerte cuando no se recibe el tratamiento adecuado.

Es importante mencionar que, pueden existir dos tipos de anorexia:

-Anorexia de tipo restrictivo: En el que se realizan dietas, restricciones alimentarias extremas, o incluso ayunos.

-Anorexia compulsivo-purgativo: En el que se induce al vómito y al uso de laxantes.

Entre los síntomas que se destacan en este tipo de trastorno alimenticio, se destacan: alimentación extremadamente restringida o ejercicio intensivo y excesivo, delgadez extrema, intentos constantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso normal o saludable, temor intenso de subir de peso, imagen corporal distorsionada, con el tiempo se puede observar pérdida de masa ósea, anemia leve, desgaste y debilidad muscular, cabello y uñas quebradizos, piel seca y amarillenta, crecimiento de vello fino en todo el cuerpo, estreñimiento grave, presión arterial baja, respiración y pulso lentos.

El diagnóstico comprende de: exploración física (consiste en medir la estatura y el peso, revisión de signos vitales, frecuencia cardíaca, presión arterial y temperatura, chequeo de la piel y uñas para detectar problemas y examinación del abdomen), análisis de laboratorio (hemograma completo y análisis de sangre más para control de electrolitos y las proteínas, además del funcionamiento del hígado, los riñones y la tiroides), evaluación psicológica y otros estudios como radiografías e incluso electrocardiogramas.

El tratamiento integral constituye el trabajo multidisciplinario de profesionales en salud como nutricionistas, psicólogos, médicos, entre otros. Mientras que el abordaje nutricional debe ser individualizado y personalizado, restablecer pautas de

alimentación normales de manera progresiva para recuperar peso perdido, adecuando el peso a la talla.

### **Bulimia**

Consiste en un trastorno psicológico que provoca que la persona ingiera grandes cantidades de comida, para luego purgarse mediante el uso de laxantes o vomitándola. Este comportamiento trae consigo fluctuaciones de peso dramáticas, que están acompañadas por un desequilibrio hormonal y daños irremediables a los órganos internos.

Los signos y síntomas se relacionan con la preocupación por la forma del cuerpo y el peso, miedo de aumentar de peso, episodios de comidas en cantidades excesivas de alimentos de una sola vez, vómitos o ejercicio excesivo para no aumentar de peso después de un atracón, uso de laxantes, diuréticos después de comer cuando no son necesarios, ayunos, restricción de calorías, uso de suplementos dietéticos o productos a base de hierbas en exceso para bajar de peso.

El diagnóstico es similar en una persona anoréxica, realizando evaluación psicológica, examen de exploración física, de laboratorio (glucemia, uremia y colesterolemia); electrocardiogramas y radiografías.

Es necesario realizar un tratamiento integral, tomando en cuenta que el tratamiento nutricional no es fácil debido a su complejidad, a la multitud de factores intervinientes y a la dificultad de su abordaje, el manejo de estos es una tarea combinada que requiere la conformación de un equipo de profesionales de diversas disciplinas que trabajen conjuntamente.

### **Vigorexia**

La vigorexia es un tipo de trastorno corporal que se relaciona con el trastorno obsesivo compulsivo y que implica que la persona se obsesione con sus imperfecciones, lo que hace que perciba una imagen distorsionada de sí misma, se podría manifestar con el exceso de ejercicio.

El síntoma principal que presenta la vigorexia es que el paciente elabora un programa de entrenamiento que se caracteriza por una intensidad constante y una gran dureza. Este programa se centra en ejercicios que aumenten el tono muscular, por lo que la práctica más común es el levantamiento de pesas.

En el diagnóstico, el especialista llevará a cabo un análisis de sangre para determinar si el paciente consume algún tipo de droga o suplemento alimenticio relacionado con este trastorno. Después, procederá a plantear cuestiones sobre la frecuencia con la que la persona realiza ejercicio físico y cuál es la intensidad del mismo. Asimismo, el especialista establecerá si el paciente tiene alguna carencia alimenticia ya que es uno de los primeros puntos a corregir que se integran en el tratamiento.

El tratamiento consiste en modificar la conducta y la perspectiva que tienen sobre su cuerpo. El entorno afectivo cumple una función muy importante en su recuperación, al brindarle apoyo cuando intentan disminuir su programa de ejercicios a rutinas más razonables.

La labor de nutricionistas consta en adecuar un plan alimenticio personalizado dependiendo a las características que cada paciente presenta, adecuando el correcto suministro de nutrientes.

### **Ortorexia**

Consiste en un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la obsesión por la comida sana. Las personas que sufren esta afección se ven obligadas a seguir una dieta que excluye la carne, las grasas, los alimentos cultivados con pesticidas o herbicidas y las sustancias artificiales que pueden dañar el organismo.

El síntoma principal que caracteriza a esta enfermedad es la preocupación excesiva por todo lo que se ingiere. Los pacientes invierten un gran número de horas al día planificando y preparando las comidas. Suelen ser tan estrictos que incluso se sienten culpables cuando lo incumplen y se castigan con dietas y ayunos aún más rígidos. Del mismo modo, eliminan por completo determinados alimentos en su dieta, no sólo carnes y grasas, sino también otras sustancias como el azúcar.

Debido a que existe una fina línea entre la comida sana y la obsesión por la misma, se debe recordar que la clave para el diagnóstico de cualquier enfermedad de tipo mental es que el trastorno cause daño al paciente, tanto físico, social, como emocional.

1. Para detectar la ortorexia, los especialistas han establecido una serie de preguntas
2. ¿Se preocupa más por las características saludables de lo que come que por el placer de comerlo?
3. ¿Pasa más de tres horas al día pensando en comida saludable?
4. ¿Se siente superior respecto a otras personas que no comen como usted?
5. ¿La calidad de su vida disminuye a medida de la calidad de su dieta ha aumentado?
6. ¿Se siente culpable si se salta su régimen?

El tratamiento de las personas que sufren ortorexia debe combinar la terapia psiquiátrica con la farmacológica, a través de medicamentos que puedan volver a incorporar a la dieta los nutrientes de los que carece de manera gradual. Se incorporan poco a poco todos los nutrientes que fueron descartados y que, aunque se prosiga con una alimentación saludable, se ingieran cantidades suficientes de todos los alimentos.

## **Pica**

Es un patrón alimenticio, que consiste en ingerir materiales no comestibles como el papel, la tierra, insectos, madera, pegamento, entre otros.

Este trastorno suele presentarse en su mayoría en niños o incluso en el embarazo, en esta última se debe posiblemente por la falta de algunos nutrientes como el hierro o el zinc.

El diagnóstico consiste en una evaluación médica inmediata es importante para saber si existe anemia, problemas intestinales o toxicidad causada por las sustancias ingeridas. Mientras que el tratamiento también debe de ser integral con la ayuda de un trabajo multidisciplinario: médicos, psicólogos nutriólogos.

La alimentación dependerá de la condición en la que se encuentre el paciente, tomando en cuenta la presencia de problemas intestinales, o las deficiencias nutricionales que el individuo presente.

Es importante que, en la presencia de cualquier trastorno alimenticio se busque ayuda profesional, puesto que la salud del individuo que presenta este tipo de trastornos, está en riesgo. Todas estas afecciones mencionadas coinciden en un adecuado y progresivo tratamiento médico, psicológico y nutricional.

#### Referencias

- Universidad del sureste. (2020). Antología de trastornos de la cultura
- Turon, V.;Trastornos de la alimentación. Ed. Masson, 1997.