



**Nombre de alumnos:** Montoya Aguilar María Fernanda

**Nombre del profesor:** Martínez Rodríguez Daniela.

**Nombre del trabajo:** Ensayo.

**Materia:** Trastornos de la cultura alimentaria.

**Grado:** 9° cuatrimestre | Licenciatura en nutrición.

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio de 2020.

- **Trastornos de la conducta alimenticia.**

Los trastornos de la conducta alimentaria son una de las enfermedades crónicas, que se pueden presentar en cualquier etapa en la vida, la presencia de los trastornos de la alimentación es cada vez más frecuente especialmente entre los adolescentes y mujeres jóvenes, se puede presentar en ambos sexos pero es más notorio en el sexo femenino.

Un trastorno es un conjunto de síntomas y conductas de riesgo que pueden presentarse en diferentes entidades clínicas y con distintos niveles de severidad. Estos trastornos son presentados cuando la persona no ingiere las calorías exactas que su cuerpo necesita para su funcionamiento óptimo.

“Los TCA constituyen a un grupo de trastornos mentales caracterizados por una conducta alterada ante la ingesta alimentaria y/o la aparición de comportamientos encaminados a controlar el peso” (Vargas Baldares, 2013).

En este ensayo abordaremos los principales trastornos de conducta alimentaria que es un tema de relevancia en la sociedad, ya que la sociedad tiene gran influencia en la forma de pensar de cada persona y la forma en como nos alimentamos.

Los trastornos a abordar serán: anorexia, bulimia, pica, vigorexia y ortorexia, ya que son patologías que se presentan con mayor frecuencia, esto suelen ocurrir por los cambios de estereotipos en las culturas, principalmente en los jóvenes.

Principalmente hablaremos de la anorexia, este es un trastorno que sus principales características es la pérdida de peso provocada por la propia persona por la restricción de la ingesta de alimentos aunque la presencia de hambre puede estar presente durante toda la enfermedad, la resistencia a comer y la preocupación excesiva por no subir de peso o reducirlo es muy común en la anorexia. La causa de este trastorno es multifactorial, voy a resaltar la falta de autoestima que presenta esta persona al no sentirse bien consigo misma es una de las principales causas. Esta va acompañada de síntomas característicos del trastorno principalmente es el miedo que tiene la persona a ganar de peso, acompañada de distorsión de la imagen corporal,

el que esa persona que sufre de anorexia es muy común no sentirse a gusto con el cuerpo que tiene y el verse gorda a pesar de estar delgada enfrente de un espejo, este también tiene otros síntomas a consecuencia del adelgazamiento excesivo que presenta la persona, principalmente en el aspecto físico, la persona empieza a tener piel seca, pérdida de cabello, presencia de ojeras, presentan amenorrea al menos por ciclos consecutivos, el diagnóstico es realizado por médicos, psicólogos y personal especialista, estos trastornos los enfermos no son los que piden ayuda por forma voluntaria, sino que son llevados por familiares a consultas para poder ser diagnosticadas. El tratamiento de los TCA requieren de un equipo multidisciplinarios en los que participan personal médico, nutriólogos, psicólogos, psiquiatras entre otros; el tratamiento es acorde al estado y la situación en la que se encuentre el paciente, puede incluir tratamiento farmacológico, terapias y principalmente tratamiento nutricional, donde deberá de llevar un plan de alimentación para la recuperación de peso, esto deberá de ser gradualmente y con la toleración que tenga el paciente, se deberá de llevar un seguimiento adecuado y muy cercano para llevar un control de ellos, como mencione anteriormente deberá de llevar tratamiento psicológico y médico para que en conjunto pueda ser un tratamiento de éxito.

Por otra parte hablaremos de la Bulimia que es un trastorno muy parecido a la anorexia, a diferencia que en esta el consumo de alimentos se hace en forma de atracón, la ingesta de alimento es excesiva con la sensación de pérdida de control pero con ella va acompañara el sentimiento de culpa y la persona busca medidas para compensar esa ingesta de alimentos y se induce el vómito, consumo de laxantes, ejercicio excesivo y ayuno prolongado. Los síntomas habituales son los constantes episodios de atracones, pérdida de control sobre la comida, síntomas psicológicos como ansiedad, depresión y la baja autoestima, puede presentar síntomas parecidos a la anorexia como la distorsión de su propia imagen la pérdida de cabello, amenorrea, cefalea entre otros. Las causas pueden ser un conjunto de factores familiares, sociales, individuales, crisis en la persona, dietas muy restrictivas, baja autoestima, el diagnostico debe de ser oportuno antes de presentar algunos otro problemas, el diagnostico suele ser clínico acompañado de entrevistas diagnósticas, para descartar enfermedades y pruebas psicológicas. El tratamiento al igual que la

anorexia va hacer por un equipo multidisciplinario y tendrá como objetivo el eliminar los episodios de atracones y las conductas compensatorias como el uso de purgas, laxantes y diuréticos, poder desarrollar en el paciente una alimentación normalizada y prevención de recaídas.

En estos dos trastornos que son de mayor frecuencia en la sociedad, la rehabilitación nutricional es un objetivo primordial en todo paciente malnutrido y debe ser una meta temprana del tratamiento, el control médico en los pacientes deberá de ser constante acompañado con el de nutrición, el progreso deberá de ser paulatinamente, considerando las necesidades específicos del paciente.

Otro trastorno alimenticio es la pica que se caracteriza por comer con gran frecuencia cosas que no son alimentos, se presenta principalmente en la infancia pero también puede presentarlas jóvenes, adultos y mujeres embarazadas, ellos pueden comer barro, tierra, bolas de pelo, hielo, pintura, arena y jabón. La falta de ciertos nutrientes como hierro, zinc y la sensación de sentir ciertas texturas en la boca puede causar estos trastornos, sus síntomas pueden ser, dolor de estómago, náuseas, obstrucción en el tubo digestivo, estreñimiento, infección parasitaria entre otros. El diagnóstico principal es clínica, los médicos diagnostican cuando una persona de más de 2 años ha estado comiendo cosas que no son alimentos durante un mes o más, se deberá de realizar exámenes de radiología para detectar bloqueos en el tubo digestivo. El tratamiento consta de modificaciones conductual, el uso de fármacos puede ayudar a reducir el comportamiento de alimentación anormal. El personal de nutrición deberá de evaluar el estado de nutrición para comprobar si hay pérdida de peso y deficiencia de nutrientes; este trastorno puede durar varios meses y después desaparecer por sí solo, especialmente en niños y embarazadas.

Continuaremos con vigorexia, este trastorno se basa por un deseo de ganar masa magra y no grasa, junto con una alteración de la imagen corporal por lo cual uno se ve delgado y débiles cuando realmente es todo lo contrario, su principal causa son los pensamientos obsesivos de su cuerpo y la realización de la practica excesiva de ejercicio, y la idealización social y cultural. Su sintomatología suele ser la preocupación por ser débil o poco musculoso, ansiedad o depresión por sus

sentimientos negativos hacia su cuerpo y autoestima afectada, el diagnóstico suele ser cuando una persona muestra de manera marcada la priorización de hacer ejercicio, el uso de esteroides anabólicos, distanciamiento social entre otros. El tratamiento dependerá de la gravedad de la afección en la persona y contará de personal médico y psicológico a través de una terapia cognitiva conductual.

Por último mencionaremos la ortorexia es un trastorno totalmente diferente a los trastornos ya antes mencionados, este consiste en la obsesión por la comida sana, sus síntomas más comunes es dedicar más de 3 horas al día a pensar en su dieta sana, sentimiento de culpabilidad, cuando no cumple con sus convicciones dietéticas, planificación excesiva de sus alimentos, aislamiento social por su tipo de alimentación, este trastorno suele aparecer más en personas con comportamientos obsesivos compulsivos, el tratamiento de las personas con ortorexia se debe administrar con terapia psiquiátrica, psicológica y farmacológica también entra el uso de tratamiento nutricional, para ir generando un hábito alimenticio saludable y paulatinamente ir incorporando los nutrientes adecuados ya que su alimentación era sana pero las cantidades ingeridas a veces suelen ser pocas.

Una persona puede presentar diversos comportamientos y en muchos casos es frecuente encontrar las conductas alternadamente por periodos de tiempos específicos.

A manera de conclusión, los trastornos alimenticios, es un problema de salud que ha existido y seguirá existiendo a lo largo del tiempo, todos estamos en riesgo de padecer alguno de ellos, es por eso la importancia de la educación y la información que se debe tener de ellos, para alertar a la población, en lo particular con la educación adecuada, educación nutricional y talleres de alimentación podemos prevenir la aparición de estos trastornos que en algunos casos pueden traer consecuencias graves.

- **Bibliografía:**

Vargas Baldares. (2013.). TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. 11/06/2020., de REVISTA MEDICA DE COSTA RICA Y CENTROAMERICA LXX Sitio web: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc133q.pdf>

Guía de trastornos alimenticios. . 11/06/2020., de Centro nacional de equidad de genero y salud reproductiva. Sitio web: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guiatrastornos.pdf>

PICA.. 11/06/2020., de Manual MSD Sitio web: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/pica>

Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. 11/06/2020., de Hospital Infantil Universitario Niño Jesús Sitio web: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia\\_bulimia.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia_bulimia.pdf)

ORTOREXIA Y VIGOREXIA: ¿NUEVOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?. 11/06/2020., de .. Sitio web: [https://www.tcasevilla.com/archivos/ortorexia\\_y\\_vigorexia.p](https://www.tcasevilla.com/archivos/ortorexia_y_vigorexia.p)

VIGOREXIA: ADICCIÓN, OBSESIÓN O DISMORFIA; UN INTENTO DE APROXIMACIÓN. 11/06/2020., de Redalyc Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/839/83970205.pdf>