



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Nombre del alumno:** José Alejandro Aguilar Gómez

**Licenciatura:** Nutrición

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez Martínez

**Nombre del trabajo:**

**Materia:** Trastornos de la cultura alimenticia

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 9°

**Grupo:** "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de enero de 2020

## ENSAYO DE TRANSTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTICIA

En la actualidad existen diversos trastornos alimenticios, los que veremos a continuación son la anorexia, bulimia, pica, vigorexia, ortorexia etc.

Comencemos con definir que la anorexia, ya es un trastorno que se caracteriza por la distorsión de la imagen corporal, va acompañado de un adelgazamiento extremo y se manifiesta por miedo a comer y aumentar de peso.

Las causas de la anorexia son los factores sociales, factores socioculturales, factores biológicos, factores psicológicos, factores del entorno etc.

Quisiera mencionar los síntomas característicos de la anorexia que son: la pérdida de peso excesiva, fatiga, insomnio, mareos, estreñimiento, dolor abdominal, piel seca, deshidratación, presión arterial baja, hinchazón en brazos y piernas etc.

Referente al diagnóstico de la anorexia este deberá ser multidisciplinario, que abarque la evaluación del impacto y es necesario de la ayuda de un médico internista o pediatra, psiquiatra, psicoterapeuta individual, familiar, nutriólogo y fisioterapeuta.

Para el tratamiento de la anorexia será alcanzar la renutrición, y será supervisada por el médico y por el apoyo nutricional especializado. Por su parte las metas del tratamiento de la anorexia son como restaurar el peso del paciente, normalizar sus patrones alimenticios, lograr percepciones normales de hambre, saciedad y finalmente corregir las secuelas de la desnutrición.

Por otro lado, en cuanto al tratamiento nutricional, es necesario seguir las pautas para lograr una realimentación exitosa y la recuperación de peso. Se busca que los pacientes incorporen los alimentos en proporciones y cantidades adecuadas, y sobre todo hay que hacerles entender de que su ingesta alimenticia no provoca el efecto negativo que ellos imaginan.

Enseguida la bulimia es otro trastorno alimenticio que se caracteriza por un ciclo de ingestión exagerada de alimentos, seguido de vomito provocado y posteriormente el sentimiento de culpa y depresión.

En el caso de la bulimia las causas se deben a baja autoestima, estados de ánimo, la depresión, trastornos obsesivo compulsivo, factores genéticos, psicológicos, familiares, sociales o culturales, salud emocional, expectativas sociales etc.

En cuanto a los síntomas de la bulimia quisiera mencionar las irregularidades menstruales, ardor esofágico, dolor abdominal inespecífico, distensión abdominal, fatiga, cefaleas, constipación/diarrea, tumefacción de manos y pies, dolor de garganta y depresión. Estos son los síntomas más frecuentes para los pacientes con bulimia.

Para el diagnóstico es necesario una entrevista diagnóstica, descarte de enfermedad orgánica mediante: resonancia magnética, analíticas generales y específicas y valoración por otros especialistas como endocrinólogos, también es necesario pruebas de psicodiagnóstico etc.

Respecto al tratamiento de la bulimia nerviosa, tiene por objetivo la desaparición de los atracones, se busca el desarrollo de unas pautas de alimentación normalizadas, la modificación de las actitudes, desaparición de la sintomatología, prevenir recaídas y aprender a tener relaciones sociales estables.

El tratamiento nutricional se basa en la orientación y tiene por objetivo, detener los episodios de atracones mediante un plan alimentario. Se diseñará un horario de cuatro comidas diarias con o sin colaciones, evitando sobre todo periodos largos de ayuno.

En tercer lugar, hay que mencionar la Pica, ya que es un trastorno de la ingestión y de la conducta alimentaria, este se define como el consumo persistente de sustancias no nutritivas en un periodo de al menos de un mes.

Este trastorno sus causas se deben a enfermedades mentales, problemas psicológicos, factores culturales, estatus social etc.

Los síntomas característicos de Pica, son por lo general estomacal, dolor de estómago, sangre en las heces, problemas intestinales etc.

Sin embargo, el diagnóstico ocurre cuando una persona come repetidamente cosas que no son alimentos en un lapso de un mes o inclusive más. Cabe decir que no se diagnostica en niños menores de 2 años, ya que en esa edad por lo comer todo tipo

de materiales se considera parte de su desarrollo normal. El especialista por su parte puede utilizar pruebas de Rayos X o pruebas de sangre.

El tratamiento se basará en modificar la conducta y tratar los déficits nutricionales y otras complicaciones. En pacientes con enfermedades mentales se deberá estudiar la posibilidad de una deficiencia hierro, zinc o una combinación de ambas.

Hago referencia al tratamiento nutricional de la Pica, consiste en una alimentación adecuada, para no desarrollarla, mejorar los hábitos alimenticios, y en algunos niños es necesario supervisarlos, para evitar complicaciones.

Por si fuera poco, otro trastorno a mencionar es la vigorexia que consiste en un trastorno psicológico y de la alimentación, donde el deporte y la dieta es el centro de la vida del individuo. Además, la vigorexia se caracteriza por sentirse insatisfecho, lo que provoca que el sujeto se obsesione con el entrenamiento.

Cabe decir la vigorexia, con respecto a los anteriores se debe a causas biológicas, psicológicas, factores ambientales, los valores de la persona, creencias, búsqueda del físico perfecto, influencia de los medios de comunicación etc.

Con respecto a algunos de los síntomas podemos mencionar, son la preocupación en por el aumento del tono muscular, el entrenamiento se convierte en una obsesión, la persona se aleja de la realidad y existe preocupación por la dieta.

Para establecer el diagnostico es necesario una prueba de sangre, para saber si el paciente consume drogas o suplementos alimenticios.

Desde mi perspectiva, según lo que analice el tratamiento de la vigorexia se basa en modificar la conducta y perspectiva sobre el cuerpo del individuo. Cabe decir que es necesario establecer programas de ejercicio mas razonables. Es necesario tratamiento psicológico, farmacológico y nutricional.

Por el contrario, para el tratamiento nutricional es necesario mejorar la alimentación, cambiar hábitos alimenticios, dejar de consumir suplementos de proteína y llevar una dieta acorde a sus necesidades.

Finalmente la ortorexia por el contrario se caracteriza por la obsesión de comer únicamente alimentos saludables o también por comer sano.

Las causas por lo general son el deseo de ser delgado, mejorar su autoestima, uno de los alimentos para crear su identidad, el deporte, culto por la imagen y la delgadez etc.

Cabe decir que la sintomatología de la ortorexia se caracteriza por preocuparse por la calidad de los alimentos, disminución de su calidad de vida, sentimientos de culpabilidad, aislamiento social.

Para establecer el diagnóstico de ortorexia nos guiaremos de los criterios que estableció Steven Bratman, que serían: Dedicar más de 3 horas pensando en la dieta sana, preocupación por la calidad de los alimentos que por el placer que estos provocan, disminución de su calidad de vida, hay sentimiento de culpa y una de las más graves es el aislamiento social debido a su tipo de alimentación.

Conforme al tratamiento de la ortorexia en este se deberá combinar con la terapia psiquiátrica y farmacológica. Se recomienda que se incorporen poco a poco todos los nutrientes y que se ingieran cantidades suficientes de todos los alimentos.

Por último el tratamiento nutricional tiene por objetivo lograr reponer las carencias nutricionales del sujeto, debido a que el mismo descarta algunos alimentos en su alimentación. Además, se pretende establecer nuevos hábitos alimenticios incluyendo a todos los grupos de alimentos, de esta manera el individuo adquirirá todos los nutrientes que necesita para vivir.

En conclusión, es necesario mejorar varios aspectos de la conducta en la mayoría de los trastornos alimenticios antes mencionados, es por esta razón que es necesario un tratamiento multidisciplinario para reducir el número de casos que hay en la actualidad, y también es importante no dejarse llevar por los estereotipos de la sociedad y otros factores, lo mejor es seguir las recomendaciones de los especialistas de la salud. La terapia nutricional será indispensable para tratar la mayoría de los desórdenes alimenticios, al igual es importante también cambiar los hábitos alimenticios.

## Bibliografía

- Centro Integral de Diagnóstico y Tratamiento. Fundación Clínica Médica Sur. (2015). Anorexia nervosa: revisión de las consideraciones generales.
- Dres. M. Fernanda Rava y Tomás J. Silber. (2004). Bulimia nerviosa (Parte 1). Historia. Definición, epidemiología, cuadro clínico y complicaciones.
- Maya campusano, German. (2011). Pica el síndrome olvidado.
- Alimenta dietistas nutricionistas. (2020). Que es la ortorexia.
- R. Muñoz y A. Martínez. (2007). Ortorexia y vigorexia: nuevos trastornos de la conducta alimentaria.
- Terapify. (2020). Vigorexia: síntomas, causas y tratamiento