



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno Johasan Roblero Morales*

*Nombre del tema Trastornos alimenticios en adolescentes (Bulimia)*

*Nombre de la Materia Investigación en Psicología*

*Nombre del profesor Guadalupe Recinos Vera*

*Nombre de la Licenciatura Psicología*

*Cuatrimestre 3er.*

El siguiente ensayo tocara puntos muy importantes, si bien sabemos los trastornos psicológicos se han ido propagando y conociendo a través de las redes sociales y muchas de ellas han tomado a jóvenes principalmente en adolescentes, dentro de estos trastornos encontramos lo que es la bulimia nerviosa. En nuestro trabajo veremos algunos temas los cuales nos demuestran cuales son las principales causas que desencadenan los primeros síntomas en los jóvenes.

En primer lugar debemos conocer lo que es la bulimia nerviosa, estos llamados atracones de comida, para luego tratar de buscar métodos para evitar el aumento de peso, y algunos métodos poco saludables para llegar a ese fin, son actos que jóvenes adolescentes realizan como veremos a continuación, ya sea por una presión social, como un problema emocional o algo genético, estos son algunos de los puntos que se tocaran y que si nos centramos en ellos encontramos el centro de esta enfermedad la cual si no se identifica a tiempo puede llegar a ser contra productiva.

Los jóvenes pasan por momentos los cuales hacen que su estabilidad se vea afectada por eso es importante conocer algunas señales y primeros síntomas para poder brindar apoyo a las personas que lo necesitan, en este ensayo daremos a conocer cuáles son algunos de estos métodos de afrontación y algunos de los síntomas que se ven reflejados en personas que tienen algún trastorno alimenticio y en especial el de bulimia nerviosa.

Es importante también como afectan el consumo de algunas sustancias, desde atraer consecuencias como el recaer en las ansias por la comida, la necesidad de atracones en exceso de comida para luego sacarla y de igual manera el efecto en las emociones ya que la bulimia causa un desgaste tanto como físico también mental, una recaída de ánimos e inseguridad la cual se ve reflejada en la misma persona y en sus decisiones. Y un punto también muy importante son el conocimiento de algunos estudios que veremos que arrojan el porcentaje de a que edades hay mayor auge de personas que llegan a padecer de esta enfermedad. Esto influye mucho ya que es necesario lograr identificar a tiempo para prevenir algo peor.

Para empezar debemos conocer cuál es su definición la bulimia o mejor conocida como bulimia nerviosa, la cual es la siguiente: la bulimia es la ingestión incontrolada de una cantidad exagerada de alimentos durante un periodo breve, sus principales características son los atracones de comida acompañados seguidamente por la búsqueda o el método de tratar de evitar el aumento de peso, algunos de estos métodos son el vómito provocado, los laxantes, ayunos prolongados o también el exceso de ejercicios físicos. Estos son algunos métodos los cuales si nos damos cuenta a la larga pueden repercutir en la salud de aquel que padezca esta enfermedad.

Dentro de la bulimia encontramos dos tipos los cuales son los purgativos aquellos que se caracterizan por el vómito provocado o el uso de laxantes, y también están los no purgativos en los cuales se encuentran los ayunos prolongados y el exceso de ejercicio. Esto inicia generalmente en la etapa de los últimos años de la adolescencia y los primeros de la adultez. Algunos síntomas que también son identificables es la ansiedad la cual se ve comparada con la adicción de una persona la cual ha consumido sustancias y se vuelve una adicción, el consumo de estas sustancias también puede ser un detonante para que el sujeto que lo consume sea propenso a trastornos alimenticios.

Se dice que el hábito de la ingesta de altas cantidades de comida puede ser debido a algún estímulo que durante el uso de sustancias, y la repetición de consumo de alimentos llega a generarse un condicionamiento a través del alimento lo cual hace que esta repetición cause un estímulo y la persona en la necesidad de ingerir lo compensa con alimento esto creando un reforzamiento negativo. Algunos estudios han llegado a este resultado al poner a sujetos y se crean estímulos relacionados a los que siente cuando consume las sustancias.

Un punto muy importante es el siguiente y lo iniciamos con el siguiente aporte según Hamer, la personalidad es la suma total de las características mentales, emocionales, sociales y físicas de un individuo: es la forma de reaccionar ante los demás, de comunicarse, de pensar y de comunicar las emociones. Un trastorno de personalidad es aquella que se basa en el comportamiento de la persona a través de su entorno y su cultura, esto detona en los últimos años de la adolescencia y los primeros de la etapa

adulta, en este momento el sujeto pasa por un cambio el cual crea prejuicios una etapa en la cual puede ser más sensible a algún trastorno que le pueda afectar.

Para conocer más a cerca de este tema, encontramos algunos estudios en los cuales se revela que La comorbilidad psiquiátrica de las pacientes con BN es muy alta, sobre todo en el caso de los trastornos afectivos (43.5%) (30,45), el abuso de sustancias (18.5%) y los trastornos de ansiedad (69%) (6, 9, 30). A su vez, la prevalencia de los trastornos de personalidad en pacientes bulímicas fluctúa entre 21 y 77%, siendo el limítrofe y el histriónico los más comunes. En este estudio encontramos algunos resultados del porcentaje de los principales problemas que desencadenan la bulimia.

De igual manera en el mismo estudio encontramos que las personas que sufren de bulimia tienden a tener las siguientes características en su personalidad, son personas impulsivas, con elevada sensibilidad hacia las relaciones interpersonales, baja autoestima, decisiones y actos impulsivos, además de conductas impredecibles, agresivas y descontroladas. Estos dando como respuesta a como la personalidad y las emociones pueden verse implicadas tanto como ser los que inician este trastorno a ser provocados por la misma.

Algunas estrategias para afrontar la bulimia nerviosa son las siguientes:

Buscar diversiones relajantes, buscar actividades las cuales puedan ayudar a liberar la mente a mantenerla ocupada, y relajarse estar tranquilo consigo mismo, dentro de ellas se encuentra la pintura, la lectura y las actividades recreativas. También podemos encontrar la distracción física la cual se enfoca en la práctica del deporte o de alguna actividad física.

Fijarse en lo positivo y buscar siempre el éxito es otro muy importante ya que a través de ello es una autoayuda muy eficaz siempre tratar de proponer metas empezando de cosas pequeñas y lograrlas buscar siempre el éxito en cada una de ellas y siempre con una actitud positiva, como último es muy importante buscar ayuda de confianza ya puede ser algún amigo o familiar, y buscar ayuda profesional para tratar el trastorno a través de terapias ya sea individual o grupal.

Para concluir es necesario recalcar que en la actualidad las redes sociales son una fuente de información ya sea buena o mala, en la cual los jóvenes se relacionan, no es muy común tratar estos temas y es un tema al cual ya no se le da la relevancia que tenía anteriormente, es claro que algunos pueden decir que solo fue un problema social como una moda, pero en la actualidad hay personas que sufren con estos desequilibrios y trastornos alimenticios, es muy importante difundir esta información y ayudar a padres de familia, familiares o amigos a que tengan las herramientas necesarias como lo es el conocimiento de este tema para ayudar a personas que pasen por esta situación.

Si bien las encuestas declaran que la mayoría de los afectados son adolescentes o mujeres, eso no quiere decir que personas de cualquier edad puedan también padecer de este trastorno alimenticio, por lo mismo hay que reconocer los métodos para poder afrontarlo, y tratar de buscar ayuda profesional al darse cuenta de los primeros síntomas, como lo es las idas al baño rápidamente después de los alimentos y los ayunos prolongados, también la persona baja de peso anormalmente y se le puede notar con ojeras o con desgaste físico, de igual manera se puede notar en la personalidad.

Existen distintas maneras por las cuales inicia la bulimia nerviosa hemos estudiado cada una de ellas y nos damos cuenta que pueden ser muy diversas, pero al final de cuenta todas crean la bulimia y repercuten a la salud, tanto la genética, la personalidad, las emociones, factores sociales, cada uno de ellos puede afectar es por eso que es importante cuidar de las personas y más cuando se notan indicios de este trastorno, recordemos que lo que importa nunca es el exterior y debemos de fijarnos más en las cualidades de cada persona, lo que está en el corazón por así decirse metafóricamente.

## **Bibliografía**

Bahamón Muñetón, M. J. (2012). Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizadas de la ciudad de Pereira,. *Psicología desde el Caribe*, 108.

Rodríguez, S., Mata, J. L., & Moreno, S. (2007). Psicofisiología del ansia por la comida y la bulimia nerviosa. *Clínica y Salud*, 105-107.

Sierra Puentes, M. (2005). La bulimia nerviosa y sus subtipos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 81-82.

González, L., Unikel, C., Cruz, C., & Caballero, A. (2003). Personalidad y trastornos de la conducta alimentaria. *Salud Mental*, 3-4.

Lázaro, P. M. (2012). *Guía Práctica: Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria*. Zaragoza: Calidad Gráfica.