



NOMBRE DEL ALUMNO: Sarina López González

NOMBRE DEL PROFESOR: Julibeth Martínez Guillen

NOMBRE DEL TRABAJO: Diapositivas

MATERIA: Trastornos de cultura alimentaria

GRADO: 9° Cuatrimestre

UDS



Bulimia

NERVIOSA

ELABORADO POR: Sarina López González



PASIÓN POR EDUCAR

Introducción

Para empezar, los trastornos de conducta alimentaria es una enfermedad de salud mental muy complejo que por lo regular empieza en los adolescentes y se ha convertido en un problema de salud pública. Uno de los problemas que incluye los trastornos es la bulimia nerviosa que básicamente consiste en comer en exceso, sentirse culpable y después recurrir a series de conductas muy dañinas y anormales, así como tomarse diuréticos, provocarse el vómito, ayunar o hacer dietas muy estrictas para bajar de peso. Estas personas pierden el control puesto que no pueden dominar los impulsos que los llevan al comer. Sin embargo, ellos deben acudir con un especialista que les brinden la orientación psicológica, así como también nutricional. A continuación se podrá visualizar detalladamente la información de la bulimia nerviosa.



Trastorno de la conducta alimentaria caracterizada por episodios de atracones, en los que se ingiere una gran cantidad de alimento. Las personas intentan compensar los efectos de las sobre ingesta mediante vómitos.

(MAYO CLINIC, 2018)

¿Que es?



Causas

Se desconoce.

Muchos factores pueden influir en el desarrollo de trastornos alimentarios como;

- Genética
- Biológicas
- Salud emocional
- Expectativas sociales
- Otros aspectos.



Efectos

- Deshidratación
- Desequilibrio de los electrolitos
- Dolor abdominal
- Estreñimiento crónico
- Ojos rojos
- Debilidad y/o mareos
- Llagas o heridas en la boca



- Reflujo ácido, úlceras o la rotura del estómago y/o el esófago
- Problemas de respiración por daños en el esófago
- Menstruación irregular
- Alteraciones en las glándulas salivales
- Dolor de garganta
- Problemas cardiovasculares
- Alteraciones en las piezas dentales

Signos y síntomas ✨

- Sensación de debilidad
- Mareos (por hipotensión arterial)
- Dolor de cabeza
- Hinchazón de la cara (por aumento de tamaño de las glándulas salivales y parótidas)
- Erosión del esmalte dental (por los vómitos)
- Caída del cabello
- Irregularidades menstruales
- Frecuentemente padecen depresiones (50% de los casos), conductas compulsivas, trastornos de ansiedad, baja autoestima y otras alteraciones.



Tipos



- **Bulimia Nerviosa Purgativa:**

La persona después de los atracones como método compensatorio, abusa de laxantes, diuréticos o se provoca el vómito.

- **Bulimia Nerviosa No Purgativa:**

La persona para contrarrestar los atracones, realiza un exceso de ejercicio físico y dietas.



Caso clínico



Hombre de 20 años acude por trastorno de la alimentación. Refiere episodios de ingesta incontrolada de comida, adicción al alcohol, antecedentes de depresión y de seguir varias dietas buscadas en internet. Presenta deterioro cognitivo y falta de autoestima. Padece episodios compulsivos de hambre.

La Bulimia nerviosa se caracteriza por episodios recurrentes, de comidas excesivas seguidas de conductas compensadoras anormales, como la provocación del vómito. Puede tratarse de forma ambulatoria. El tratamiento consiste en psicoterapia de carácter cognoscitivo-conductual, y tratamiento farmacológico antidepresivo (fluoxetina es el más eficaz).



Tabla 2. Preguntas del cuestionario EAT-26 ordenadas por factores

1.ª Dieta

01. Me angustia la idea de estar demasiado gordo/a.
02. Conozco la cantidad de calorías de los alimentos que como.
03. Procuro no comer alimentos que contengan muchos hidratos de carbono.
04. Me siento muy culpable después de comer.
05. Me obsesiona el deseo de estar más delgado/a.
06. Cuando hago deporte pienso sobre todo en quemar calorías.
07. Me preocupa la idea de tener zonas gordas en el cuerpo y/o de tener celulitis.
08. Procuro no comer alimentos que tengan azúcar.
09. Tomo alimentos dietéticos.
10. No me siento bien después de haber tomado dulces.
11. Estoy haciendo régimen.
12. Me gusta tener el estómago vacío.
13. Me gusta probar platos nuevos, platos sabrosos y ricos en calorías.

2.ª Bulimia y preocupación por la comida

01. La comida es para mí una preocupación habitual.
02. He sufrido crisis de atracones en las que tenía la sensación de no poder parar de comer.
03. Vomito después de comer.
04. Tengo la impresión de que mi vida gira alrededor de la comida.
05. Paso demasiado tiempo pensando en la comida.
06. Después de las comidas tengo el impulso de vomitar.

3.ª Control oral

01. Procuro no comer cuando tengo hambre.
02. Corto mis alimentos en trozos pequeños.
03. Tengo la impresión de que a los demás les gustaría verme comer más.
04. Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a.
05. Tardo más tiempo que los demás en comer.
06. Tengo un buen autocontrol en lo que se refiere a la comida.
07. Tengo la sensación de que los demás me presionan para que coma más.

Cada pregunta tiene una posible respuesta entre seis posibilidades (siempre, casi siempre, a menudo, a veces, pocas veces y nunca) y su forma de puntuación es: 3-2-1-0-0-0, valorándose 3, 2 o 1 las tres primeras posibles respuestas, respectivamente ("siempre" = 3), y cero las tres siguientes. Únicamente el ítem 13 se puntúa de una manera opuesta ("nunca" = 3).





Una puntuación por encima del punto de corte de 20 supone la necesidad de una mayor investigación (entrevista con un clínico experimentado).



Enfoque nutricional



Los pacientes con bulimia nerviosa pueden presentar desde desnutrición y estados carenciales a exceso de peso.

- Los aceites vegetales (oliva, girasol, soya, etc) o los frutos secos (avellanas, nueces, almendras, etc) proporcionarán las grasas, además de vitaminas y minerales.
 - Las plantas ricas en almidón, que se transforman en azúcares de lenta absorción por el organismo, por lo tanto más asimilables, proporcionan la energía suficiente (cereales, tubérculos y legumbres; patatas, guisantes, soja, arroz, etc.)
 - Frutas, verduras y hortalizas, ricas en vitaminas deben estar presentes en todas las comidas.
 - Los huevos, la leche (mejor derivados lácteos fermentados, como yogur) y los huevos pueden aportar las proteínas necesarias.)
- 
- 
- 
- 

Enfoque cultural

MITO 1: "Las personas que lo sufren son extremadamente delgadas"



MITO 3: "La bulimia solo afecta a las mujeres"



MITO 2: "Las personas con bulimia eligen padecer dicho trastorno"



MITO 4: "Los trastornos son crónicos, es imposible recuperarse de ellos"

Conclusión

Para terminar la bulimia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que todas las personas debemos de conocer sobre a que estamos expuestos ya que como bien lo menciona es inclusivo, es decir; que no depende de una cierta edad y genero puesto que hay una forma de prevenirlo desde que somos niños se puede incluir en pláticas familiares para que haya un mejor control. Por lo que actualmente en especial los adolescentes no deberían llegar a tal grado de preocuparse tanto por su apariencia física, si no por su salud ya que la bulimia podría causarle incluso la muerte.



Gracias!!





Bibliografía

CITEMA. (28 de AGOSTO de 2018). Obtenido de TIPOS DE BULIMIA, FASES Y CARACTERISTICAS:
<https://www.citema.es/tipos-de-bulimia-fases-y-caracteristicas-de-cada-una-de-ellas/>

MAYO CLINIC. (20 de NOVIEMBRE de 2018). Obtenido de BULIMIA NERVIOSA : <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615>

