



Psicología y retos nutricionales

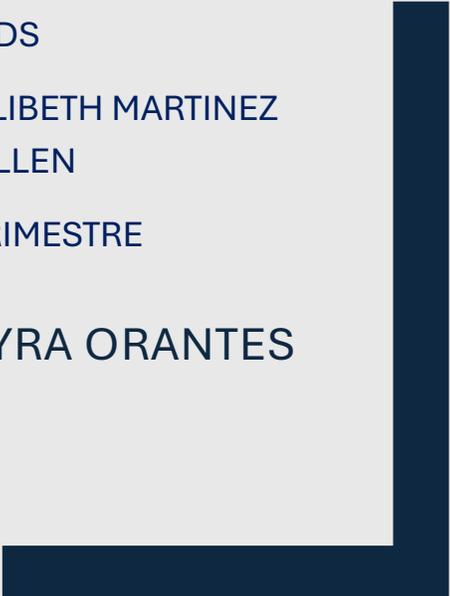
ENSAYO TCA (TRANSTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA)

UDS

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN

3 CUATRIMESTRE

SOFIA PEREYRA ORANTES



Mi nombre es Sofia Pereyra Orantes y actualmente curso el tercer cuatrimestre de la carrera de Nutrición, en esta reseña les hablare acerca de los TCA (Trastornos de Conducta alimentaria), que actualmente es un tema conocido que tristemente se sufre demasiado en la actualidad.

Comenzando se podría decir que los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. La persona afectada muestra una fuerte preocupación en relación al peso, la imagen corporal y la alimentación, entre otros. Debido a estas alteraciones alimentarias, se pueden desencadenar enfermedades físicas importantes y, en casos extremos, pueden llegar a provocar la muerte (siendo las causas más frecuentes el suicidio o la desnutrición).

No se manifiestan de repente ni aparecen sin dar ningún tipo de aviso. Son muchos los factores que intervienen en su aparición. Son trastornos de origen multifactorial (un factor por sí solo nunca es la causa). Existen factores de tipo genético, psicológico, sociocultural, familiar y personal.

Pueden aparecer en cualquier edad, aunque la adolescencia es la etapa de mayor riesgo para presentar estas enfermedades. La mayor incidencia se produce entre los 12 y los 18 años, pero cada vez nos encontramos con casos que tienen una edad de inicio más baja, en torno a los 8 o 9 años.

Actualmente las niñas quieren parecerse a famosas que son delgadas y quieren estar igual que ellas, no todas las personas tenemos el mismo metabolismo, la misma masa corporal o la complexión del cuerpo, aveces la presión social para adelgazar, las redes sociales, la necesidad de ser aceptado y la preocupación por un ideal estético delgado asociado al éxito social, familiar y profesional podrían ser factores que explicaran esta mayor vulnerabilidad fisiológica a presentar un TCA de las mujeres jóvenes. Han habido miles de casos de personas que han muerto tratando de estar delgadas y haciendo dietas estrictas, o dejando de comer totalmente los han llevado a esto.

Los tipos de TCA que podemos encontrar son:

1. Anorexia nerviosa: La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción alimentaria severa y un miedo intenso a ganar peso. Las personas con anorexia nerviosa suelen tener una imagen corporal distorsionada y pueden verse a sí mismas como más gordas de lo que son en realidad. También pueden tener comportamientos obsesivos en torno a la comida, como contar calorías o evitar ciertos alimentos. Los síntomas físicos de la anorexia nerviosa pueden incluir una pérdida de peso significativa, un retraso en el crecimiento en los adolescentes y mujeres, problemas de fertilidad y daño al corazón y otros órganos.
2. Bulimia nerviosa: La bulimia nerviosa implica episodios recurrentes de atracones de comida seguidos de comportamientos compensatorios. El primer ejemplo de estas compensaciones es siempre el vómito, pero ayunos extremos, el exceso de ejercicio o el uso de laxantes para purgar el cuerpo, son opciones incluso más habituales. Las personas con bulimia nerviosa a menudo se sienten avergonzadas por su comportamiento alimentario y pueden tratar de ocultarlo de los demás. La bulimia nerviosa también puede llevar a la pérdida de peso y daño a los órganos internos, así como a problemas dentales debido al vómito frecuente.
3. Trastorno por atracón: El trastorno por atracón se caracteriza por episodios recurrentes de atracones de comida, en los que la persona come grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo, pero no presenta comportamientos compensatorios (aunque en muchos casos si podemos hablar de dietas extremas o grandes cantidades de deporte). Las personas con trastorno por atracón pueden sentir una falta de control sobre su alimentación y pueden comer incluso cuando no tienen hambre, a menudo estando ligados con emociones negativas, como la ansiedad y la depresión. Este trastorno puede llevar a la obesidad y a otros problemas de salud asociados con el sobrepeso, como la diabetes y enfermedades cardíacas.

Por solo mencionar algunos y los más comunes.

A pesar de sus diferencias, todos los TCA comparten algunas características comunes, como una preocupación obsesiva por la comida y el peso, una imagen corporal que quieren lograr tener.

En conclusión los TCA no son nada buenos todos somos diferentes, nosotros como nutriólogos tenemos un papel importante en la forma que se desarrollan, en la forma que les hablamos, lo que les damos para alimentarse, el simple hecho de que vayan a un nutriólogo o al médico sabiendo que tienen un problema como este es un gran paso para ellos de los que pocos pueden salir.

No hay que compararnos con cuerpos ajenos, hay que amarnos a nosotros mismos tales y como somos, se han convertido en un importante problema de salud pública por su alta prevalencia y sus importantes consecuencias en la salud mental (pues afectan la autonomía, el autoestima y las habilidades sociales) y física (pues se relacionan con complicaciones gastrointestinales, endocrinológicas, dermatológicas, que el paciente quizá no se llega a dar cuenta porque está concentrado en el no comer, sin saber que puede llegar hasta la muerte).