

Integrantes del equipo:

- Gerardo Humberto Aguilar Cruz
- Sergio Daniel Gómez Espinoza
- Sofía Yamileth Guillén Flores
- Jonathan Jiménez Gómez
- Alexa Gabriela Morales Coutiño
- Yadira Guadalupe Morales Ramírez
- Karla Daniela Pinto Lara
- Ángel Gabriel Ojeda Altuzar

Nombre del profesor:

Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo:

Proyecto Final

Materia:

Salud Pública

Grado y grupo:

LNU-07A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 27 de noviembre de 2024

LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

Se pueden reconocer por un patrón persistente de comer no saludablemente o de hacer dietas no saludables. Estos patrones de conducta alimentaria están asociados con angustia emocional, física y social. Los TCA no discriminan a base del género, edad, o raza. Se pueden encontrar en ambos géneros, en cualquier edad, y pueden ocurrir en cualquier raza o grupo étnico.

Entre ellos tenemos:

La anorexia nerviosa: es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por una restricción de la ingesta alimentaria, lo que da lugar a una considerable pérdida de peso que se mantiene por debajo del mínimo esperable para la edad, sexo o el desarrollo evolutivo de cada paciente, hasta llegar en ocasiones a un estado de grave desnutrición.

Esta pérdida de peso está originada por el propio paciente, a través de una disminución de la ingesta de alimentos que se acompaña frecuentemente de conductas encaminadas a perder peso.

Los síntomas principales de la anorexia nerviosa son:

- Miedo intenso a ganar peso.
- Distorsión de la imagen corporal o verse gorda a pesar de estar muy delgada.
- Reducción del peso por debajo de lo normal hasta llegar a malnutrición.
- Como consecuencia del adelgazamiento extremo aparecen algunos signos físicos: piel seca y rugosa, caída del cabello, pérdida de la menstruación durante al menos 3 ciclos consecutivos.

Síntomas psicopatológicos como:

- Estados de tristeza, angustia, irritabilidad o aislamiento social.

La personalidad de estas pacientes suele ser de perfeccionismo y de auto exigencia en sus vidas, que se acompaña de una baja autoestima.

Complicaciones:

Existen una serie de complicaciones médicas y riesgos físicos por desnutrición severa como alteraciones digestivas (por atracones, vómitos, uso de laxantes), problemas de corazón (por malnutrición), alteraciones bioquímicas en la sangre (potasio o sodio bajos), cambios endocrinos u hormonales y falta de calcio en los huesos.

En este sentido, se ha demostrado la mayor frecuencia de descalcificación del hueso y osteoporosis en personas con anorexia.

El tratamiento se lleva a cabo por un equipo con distintos especialistas que generalmente lidera un psiquiatra o psiquiatra infantil.

Se deberá realizar:

- Un plan de recuperación del peso y reeducación dietética y nutricional.
- Un seguimiento muy cercano para que la recuperación del peso sea gradual, con controles frecuentes.
- Un estudio y tratamiento de los problemas en la dieta que afecten al paciente, así como de los factores que influyen en los vómitos (ansiedad por el colegio, problemas con los padres o amigos).
- Un tratamiento psiquiátrico donde se combina psicoeducación, psicoterapia individual, psicoterapia de grupo y terapia de familia.

Tratamiento farmacológico con antidepresivos y otros psicofármacos que mejoran los síntomas de ansiedad, tristeza e impulsividad subyacentes a las conductas de vómitos y tratan otros problemas asociados a la anorexia.

La bulimia nerviosa, comúnmente denominada bulimia, es un trastorno grave de la alimentación que, a veces, pone en riesgo la vida. Las personas con bulimia se dan atracones.

Esto significa que las personas sienten que han perdido el control sobre su alimentación y comen grandes cantidades de comida a la vez. Esto suele ocurrir en secreto y, a menudo, se sienten muy culpables y avergonzados. Entonces, intentan deshacerse de la comida y las calorías sobrantes de forma poco saludable, como vomitando o abusando de los laxantes, a esto se le denomina purgar.

Algunos de los síntomas de la bulimia pueden incluir los siguientes:

- Vivir con miedo a engordar e intentar adelgazar de formas poco saludables.
- Ingerir de forma repetida cantidades extraordinariamente grandes de comida a la vez.
- Sentir una pérdida de control durante los atracones. Es posible que sientas que no puedes dejar de comer o que no puedes controlar lo que comes.
- Vomitar a propósito o hacer ejercicio al extremo después de un atracón para no engordar.
- Utilizar diuréticos o medicamentos que te hacen orinar, laxantes o enemas para evacuar las heces pese a no ser necesarios.
- Ayunar, limitar las calorías o no comer ciertos alimentos entre atracones.
- Usar suplementos alimentarios o productos herbarios para perder peso. Estos productos pueden ser peligrosos.
- Estar muy descontento con la forma de tu cuerpo y tu peso.
- Dejar que la forma de tu cuerpo y tu peso guíen cómo te sientes y tu valía.
- Tener cambios extremos de humor.

La bulimia puede causar muchas complicaciones graves que incluso pueden poner en riesgo la vida, entre las que se incluyen:

- No verse a uno mismo como digno y sentirse desesperanzado o incluso tener ideas suicidas.
- Problemas para relacionarse con los demás o aislamiento social.
- Malnutrición.

- No beber suficientes líquidos, lo que puede causar problemas médicos importantes, como insuficiencia renal.
- Problemas del corazón, como latidos irregulares o insuficiencia cardíaca.
- Caries dentarias graves y enfermedad periodontal o de las encías.
- No menstruar o no hacerlo con regularidad.
- Problemas gastrointestinales, como desgarros en el conducto que transporta los alimentos, o un agujero en el estómago o en el intestino delgado.

También podrías tener un prolapso rectal, que es cuando parte del intestino grueso se desliza fuera del ano.

El trastorno por atracón: es un trastorno alimentario que se caracteriza por la ingesta repetida de cantidades inusuales de comida (atracción) acompañada de una sensación de pérdida de control durante el atracón y después de este. El atracón no va seguido de ningún intento de compensar el exceso de comida ingerida, como por ejemplo eliminando del organismo el exceso de comida ingerida (purga).

El trastorno por atracón es más frecuente entre las personas con sobrepeso u obesas.

Las personas afectadas ingieren gran cantidad de comida en un corto periodo de tiempo (una conducta que les origina un gran malestar) y no emplean métodos de purga.

Los médicos basan el diagnóstico en la descripción que las personas realizan de sus conductas.

El tratamiento se dirige a ayudar a las personas afectadas a controlar la alimentación compulsiva (los atracones) e incluye terapia cognitivo-conductual, inhibidores selectivos de la re-captación de serotonina (un tipo de antidepresivos) y medicamentos estimulantes.

Los programas para adelgazar, algunos medicamentos adelgazantes y los medicamentos estimulantes pueden ayudar a controlar el peso.

Las personas que sufren un trastorno alimentario por atracón también pueden hacer lo siguiente:

- Comer mucho más rápido de lo normal.
- Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.
- Ingerir grandes cantidades de comida, a pesar de no tener hambre.
- Comer a solas por sentimientos de vergüenza.
- Sentirse disgustado, deprimido o culpable después del atracón

Tratamiento:

- Psicoterapia
- Ciertos antidepresivos y fármacos estimulantes
- Posiblemente, medicamentos para adelgazar y anorexígenos (inhibidores del apetito)
- Grupos de autoayuda y programas convencionales de reducción del peso corporal

Los siguientes tratamientos pueden ser útiles:

- La terapia cognitivo-conductual favorece el control de los atracones a largo plazo, pero tiene poco efecto sobre el peso corporal.
- La psicoterapia interpersonal es tan eficaz como la terapia cognitivo-conductual, pero también tiene poco efecto sobre el peso corporal.

La vigorexia: es un trastorno mental en el que la persona afectada se obsesiona por su estado físico, afectando a su conducta alimentaria (ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos, acompañada del consumo de otras sustancias, como los esteroides anabolizantes) y a sus hábitos de vida.

Síntomas incluyen:

- Mirarse constantemente en el espejo.
- Comparar frecuentemente su cuerpo con el cuerpo de otra persona.
- Sentirse estresado cuando se salta una sesión de entrenamiento o una comida.
- Preocupación frecuente por alcanzar su objetivo de ingesta diaria de proteínas
- Descuidar a familiares y amigos, los estudios o el trabajo.

La alimentación es otro problema muy frecuente, ya que consumen muchas proteínas y carbohidratos y poca cantidad de grasa en un intento de favorecer el aumento de la masa muscular, ocasionándoles muchos trastornos metabólicos.

El empleo de esteroides anabolizantes es también otra consecuencia que se asocia a la vigorexia, con el objetivo de mejorar el rendimiento físico e incrementar el volumen de sus músculos.

Con el uso de estas sustancias no se obtiene ningún beneficio, sino todo lo contrario, ya que producen muchos trastornos en el organismo, como masculinización e irregularidades del ciclo menstrual en las mujeres, acné, atrofia testicular, disminución de la formación de espermatozoides y retención de líquidos, entre otros.

La ortorexia: es un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la obsesión por la comida sana. Las personas que sufren esta patología se sienten obligadas a seguir una dieta restrictiva que, según los casos, puede excluir la carne, las grasas, los alimentos sin etiquetado ecológico, los aditivos. (Puede acarrear carencias nutricionales y alterar la salud mental.)

El síntoma principal que caracteriza a esta enfermedad es la preocupación excesiva por todo lo que se ingiere, además los pacientes invierten un gran número de horas al día planificando y preparando las comidas.

Suelen ser tan estrictos que incluso se sienten culpables cuando lo incumplen y se castigan con dietas y ayunos aún más rígidos.

Del mismo modo, eliminan por completo determinados alimentos en su dieta, no sólo carnes y grasas, sino también - otras sustancias como el azúcar.

A diferencia de otros trastornos de la alimentación, los ortoréxicos suelen ser personas muy abiertas a la hora de difundir sus reglas de alimentación y no se abstienen en mostrarse orgullosos de ellas frente a otras personas.

Del mismo modo, menosprecian a aquellas que no siguen reglas dietéticas, por lo que el paciente puede verse abocado al aislamiento social.

En muchos casos el trastorno se aborda de forma multidisciplinar, con un equipo de profesionales que incluya psiquiatra, psicólogo y dietista-nutricionista. La educación nutricional es esencial para que el paciente vuelva a recurrir a la intuición: debe comer cuando tenga hambre y dejar de hacerlo cuando se sienta satisfecho.

El trastorno dismórfico corporal: es una enfermedad mental en el que no se puede dejar de pensar en uno o más defectos percibidos o defectos en la apariencia, un defecto que parece menor o que no puede ser visto por los demás. Pero puedes sentirte tan avergonzado, intimidado y ansioso que es posible que evites muchas situaciones sociales.

Los signos y síntomas del trastorno dismórfico corporal incluyen los siguientes:

- Estar extremadamente preocupado por un defecto percibido en la apariencia que los demás no pueden ver o que parece poco importante
- Estar convencido de que tienes un defecto en tu apariencia que te hace feo o deforme
- Creer que los demás ponen especial atención en tu apariencia de una manera negativa o se burlan de ti
- Tener comportamientos dirigidos a arreglar u ocultar el defecto percibido que son difíciles de resistir o controlar, tales como mirarse frecuentemente el espejo, arreglarse o rascarse la piel
- Intentar ocultar los defectos percibidos con el estilo, el maquillaje o la ropa
- Comparar constantemente tu apariencia con la de los demás
- Buscar con frecuencia la aprobación de tu apariencia por parte de los demás
- Tener tendencias perfeccionistas
- Buscar procedimientos estéticos con poca satisfacción

Entre las características más comunes con las que la gente suele obsesionarse se incluyen las siguientes:

- Rostro, como la nariz, cutis, arrugas, acné y otras imperfecciones
- Cabello, como apariencia, debilitamiento y calvicie
- Apariencia de la piel y las venas
- Tamaño de las mamas
- Tamaño y tono muscular
- Genitales

La pica: es un trastorno alimentario que se caracteriza por comer con regularidad cosas que no son alimentos.

Por lo general, lo que comen las personas con pica no les hace daño, pero, a veces, les causa complicaciones, como obstrucciones en el tubo digestivo o envenenamiento por plomo.

Los médicos suelen diagnosticar pica cuando una persona de más de 2 años de edad ha estado comiendo cosas que no son alimentos durante 1 mes o más.

Las técnicas de modificación conductual pueden ser beneficiosas, pero se sabe poco acerca de los tratamientos específicos para la pica.

Se tratan las carencias nutricionales y otras complicaciones según sea necesario.

Las personas con pica comen regularmente cosas que no son alimentos (como papel, barro, suciedad o cabello). En niños menores de 2 años, este comportamiento se considera dentro del desarrollo normal. Los niños jóvenes frecuentemente se ponen todo tipo de cosas en la boca y a veces se las comen. La pica puede también ocurrir durante el embarazo.

Por lo general, lo que comen las personas con pica no les hace daño. Sin embargo, a veces lo que comen les causa complicaciones, como estreñimiento, obstrucción del tubo digestivo, envenenamiento por plomo por comer virutas de pintura, o una infección parasitaria por comer heces.

Las técnicas de modificación conductual pueden ser beneficiosas, pero se sabe poco acerca de los tratamientos específicos para este trastorno. Las técnicas de modificación conductual ayudan al paciente a desaprender conductas no deseables en tanto que aprende otras que sí lo son.

OBJETIVOS

1. Brindar información adecuada sobre los TCAs
2. Prevenir que cualquier adolescente atraviese por TCAs
3. Informar sobre las consecuencias de padecer un TCA
4. Detectar si algún adolescente padece un TCA
5. Brindar el apoyo necesario si el adolescente lo pide

Los adolescentes toman riesgos. Es una característica distintiva de esta etapa. Su cerebro está madurando y su producción de hormonas, creciendo, con consecuencias en la toma de decisiones. A su vez, el contexto en el que se mueven es cada vez más amplio, así como el rol que les dan a sus amigos y compañeros. Todos estos elementos deben ser considerados para comprender sus actitudes.

Hay algunos factores que pueden aumentar las probabilidades de que una persona tenga un trastorno de la conducta alimentaria, como los siguientes:

- Imagen corporal distorsionada o negativa
- Centrarse demasiado en el aspecto físico o en el peso
- Ponerse a dieta a edades tempranas

Campo de estudio: Escuela Secundaria Del Estado Comitán Esecó Público

Escuelas De Educación Secundaria General Del Sector Público

Domicilio: Avenida Séptima Poniente Sur No. 207, Barrio Nicalocok Ref. Calle Novena Sur Poniente, Calle Decima Primera Sur Poniente, Manzana 012 Loc. Comitán De Domínguez, Comitán De Domínguez, Chiapas C.P. 30068

ENCUESTAS

PREGUNTA 1. ¿CONTROLAS LO QUE COMES?

a) SÍ	48
b) NO	46
c) A VECES	34



■ a) SÍ ■ b) NO ■ c) A VECES

PREGUNTA 2. ¿REALIZAS ACTIVIDAD FISICA?

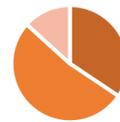
a) SÍ	75
b) NO	39
c) A VECES	14



■ a) SÍ ■ b) NO ■ c) A VECES

PREGUNTA 3. ¿TU ESTADO EMOCIONAL INFLUYE EN TU ALIMENTACIÓN?

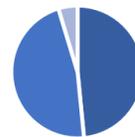
a) SÍ	44
b) NO	67
c) A VECES	17



■ a) SÍ ■ b) NO ■ c) A VECES

PREGUNTA 4. ¿EVITAS ALIMENTOS POR NO SUBIR DE PESO?

a) SÍ	62
b) NO	60
c) A VECES	6



■ a) SÍ ■ b) NO ■ c) A VECES

PREGUNTA 5. ¿CONTROLAS TU PESO?

a) SÍ	14
b) NO	113
c) A VECES	1



■ a) SÍ ■ b) NO ■ c) A VECES

CONCLUSIÓN

La etapa de la adolescencia suele ser una de etapas más complejas ya que en estas no solo suelen encontrarse el desarrollo físico si no también el desarrollo de personalidad e identidad. Es por ello que normalmente los adolescentes suelen pasar etapas por las cuales atraviesan con complejidades y llegan a desarrollar un TCA.

Nuestro objetivo principalmente era poder brindarles una información clara y comprensible para que ellos puedan entender lo que conlleva cada uno de los trastornos y así poder interpretar de igual manera el comportamiento ante lo expuesto.

Dentro de nuestra exposición realizamos una actividad con una serie de preguntas dentro de las cuales mediante sus respuestas podíamos identificar si algún alumno atravesaba por algún problema relacionado a su alimentación, se pudo identificar que no hay un buen concepto de alimentación saludable ya que consumen muchos alimentos chatarras, se pudo identificar que también hay alumnos que si les importa lo que consumen para no subir de peso , se pudo identificar que la mayoría realiza actividad física fuera de clases, y se pudo identificar que si hay alumnos que han llegado a consumir algún laxante o provocarse vómito después de un atracón. Todas estas preguntas fueron realizadas de manera anónima y por ende no se identifican que alumnos pueden ser los que tienen presencia de TCA pero con la información brindada esperamos que se den cuenta del daño que se están provocando y puedan buscar ayuda de profesionales.

Dentro de las soluciones para este tipo de pacientes se puede proponer:

1. Iniciar con una educación nutricional a todos los alumnos para que se percaten de cómo debe de ser una buena alimentación
2. Continuar con dudas que lleguen a tener de la alimentación
3. Orientarlos con un profesional de la salud mental para que puedan aprender del valor de su propia persona y puedan aprender a cuidar de si mismos
4. Orientarlos en cuanto a las actividades físicas
5. Demostrarles las consecuencias que puede llegar a provocar un TCA y saber que llevar una dieta no es significado de restricción de alimentos

EVIDENCIA



BIBLIOGRAFIA

TCA Aragón. (s.f.). ¿Qué es un TCA? TCA Aragón. <https://www.tca-aragon.org/que-es-un-tca/>

University of North Carolina at Chapel Hill. (s.f.). ¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria? University of North Carolina at Chapel Hill. <https://www.med.unc.edu/psych/eatingdisorders/learn-more/informacion-en-espanol/bfque-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/>

Mayo Clinic. (s.f.). Bulimia: síntomas y causas. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615>

CuidatePlus. (s.f.). Ortorexia: qué es, síntomas y tratamiento. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ortorexia.html>

MSD Manual. (s.f.). Pica. MSD Manual. https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/pica#Diagnóstico_v13391805_es

UNICEF. (s.f.). ¿Por qué los adolescentes toman riesgos? UNICEF Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/por-que-los-adolescentes-toman-riesgos>