

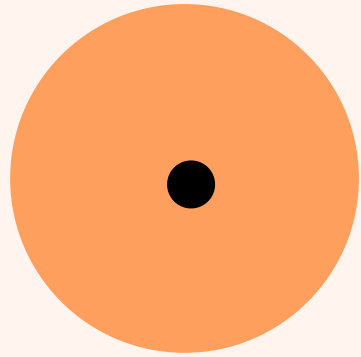
Agosto, 2023

Trastornos de la conducta alimentaria

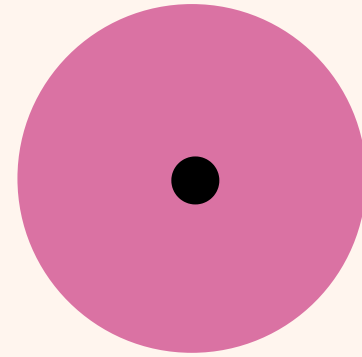


Nta. Ayleen Lara

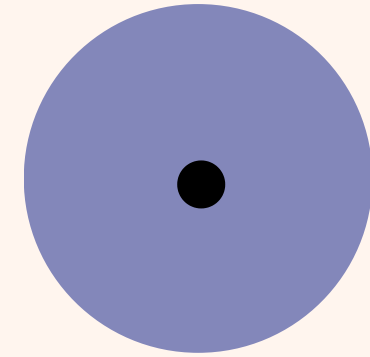
Introducción



Definición



Diagnóstico



Preguntas



Definición

Son "trastornos mentales caracterizados por comportamientos anormales relacionados con la alimentación y que afectan negativamente la salud física y mental de las personas"

Las personas afectadas por estos trastornos ven alterada la percepción de su imagen corporal y sufren de obsesión por el control de su peso corporal y la comida que ingieren. Además, sufren daños en su salud, capacidad física y relaciones sociales.

Pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su género, edad o condición social, tipo de cuerpo o niveles socioeconómicos.



Tipos

A

- Anorexia nerviosa -> búsqueda incesante por adelgazar, miedo a subir de peso y a la obesidad, tener una imagen corporal distorsionada y restringir el consumo de alimentos.

B

- Bulimia nerviosa -> alternación de disminuir la ingesta calórica con episodios recurrentes de atracones de comida a escondidas. Existen “conductas compensatorias”: vómito autoinducido, uso excesivo de laxantes y diuréticos, ayuno y/o ejercicio intenso.

T

- Trastorno por atracón -> episodios de atracones de comida acompañados de sentimientos de pérdida de control, angustia y vergüenza.



Factores de riesgo

No existe una causa única para desarrollar un TCA, sino que hay una serie de factores que pueden influir como el área biológica, conductual, interpersonal, sociocultural e individuales.

Generalmente, estos trastornos se acompañan de otras enfermedades de salud mental (como depresión, ansiedad o abuso de sustancias), de complicaciones médicas físicas (como desnutrición y daño de órganos) y, en ocasiones, puede llevar a la muerte.



Señales y síntomas

- Imagen corporal distorsionada.
- Saltar comidas o no querer comer.
- Irritabilidad.
- Negación sobre las consecuencias negativas de tener un peso bajo.
- Visitar frecuentemente el baño luego de comer.
- Robar o guardar comida en lugares extraños.
- Atracones secretos y asociados a sentimientos de culpa o vergüenza.
- Comer grandes cantidades de comida en un tiempo específico de tiempo.
- Comer sin hambre, hasta sentir incomodidad. o sentir vergüenza.
- Culpa o aflicción por lo que se come.



Tratamiento

Los trastornos de la conducta alimentaria requieren de una atención multidisciplinaria que incluye atención médica, nutricional, psicológica y psiquiátrica, con el objetivo de restaurar en la persona una nutrición adecuada, lograr un peso saludable, reducir el ejercicio excesivo, detener las conductas como la de los atracones y favorecer una adecuada autoestima.

Puede ser un tratamiento ambulatorio, una hospitalización de día o una hospitalización completa.



Pedir ayuda

Es necesario explorar los síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria en forma cuidadosa y en un clima de confianza sin cuestionamientos ni juicios de valor.

Aceptar, apreciar y respetar nuestros cuerpos, no seguir dietas excesivamente restrictivas y poco saludables, comunicar y buscar ayuda de familiares y amistades, quienes puedan brindar apoyo y compañía en la búsqueda de un tratamiento.



Alimentación equilibrada

Ministerio de Salud
Chile

COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALTERNATIVA 1	1 fruta pequeña	1 yogurt bajo en calorías	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	1/2 taza chica de frutas mezcladas
ALTERNATIVA 2	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga

ESCUELA

Elige VivirSano

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



Preguntas y respuestas