

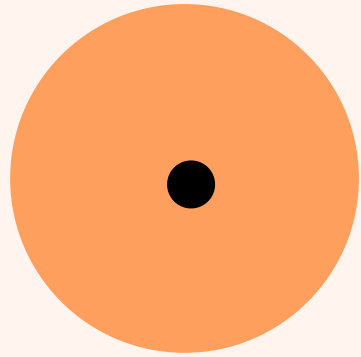
Agosto, 2023

Trastornos de la conducta alimentaria

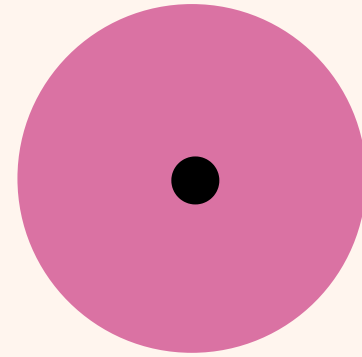


Nta. Ayleen Lara

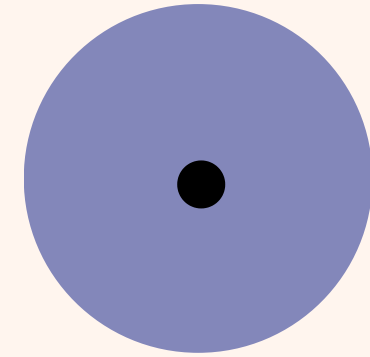
Introducción



Definición



Diagnóstico



Preguntas

Definición

”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, en algunos casos incluso puede provocar muerte prematura.

Estas enfermedades se inician habitualmente en la adolescencia. Es en esta etapa de la vida que se comienza a lidiar con los cambios corporales, hormonales y se deben enfrentar expectativas y demandas de índole social, intelectual y sexual.



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 (historial familiar y personal), conductual (imagen corporal), interpersonal (conflictos personales), sociocultural (presión social) e individuales (deportes o profesiones).

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

1. Anorexia:

- Imagen corporal distorsionada.
- Negación sobre las consecuencias negativas de tener un peso bajo.
- Saltar comidas o no querer comer.
- No querer comer en público e inventar excusas para no tener que hacerlo.
- Irritabilidad.

2. Bulimia:

- Visitar frecuentemente el baño luego de comer.
- Signos u olor de vómito en el baño o presencia de envoltorios de laxantes o diuréticos.
- Usar de manera recurrente e inadecuada laxantes, pastillas para perder peso y diuréticos, entre otros.
- Robar o guardar comida en lugares extraños.
- Atracones secretos y asociados a sentimientos de culpa o vergüenza.

3. Trastorno por atracón:

- 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.
- Conductas fuera del comportamiento alimentario normal (no tener horarios de comida, saltarse comidas, comer en pequeñas, participar en ayunos esporádicos, entre otras).



Tratamiento

Es de gran importancia detectar los TCA a tiempo, ya que su detección precoz y tratamiento adecuado reducen la duración y la gravedad, aumentando las posibilidades de recuperación hasta en un 70%.

Se requiere 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.

Para la prevención de los TCA es importante promover una imagen corporal positiva, es decir, 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

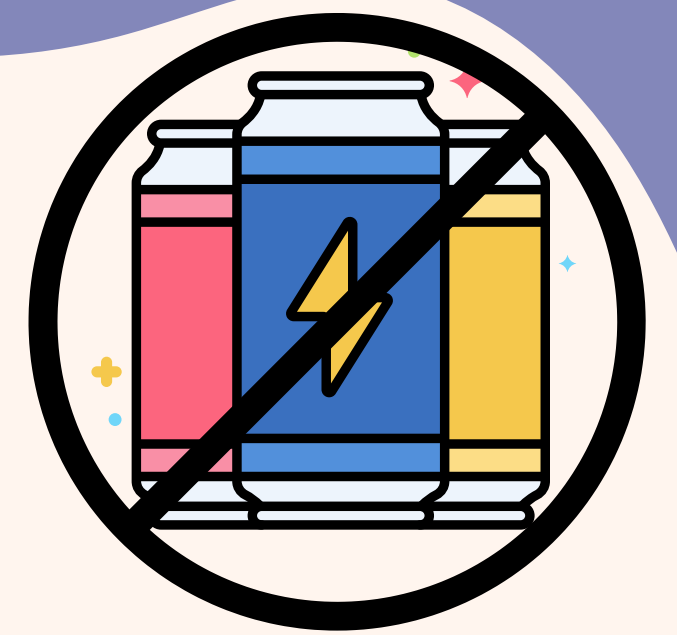
GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



EVITA ESTOS ALIMENTOS



Alimentación equilibrada



Las bebidas energizantes generalmente contienen cafeína y otros estimulantes.

Investigaciones anteriores sugieren que sus efectos sobre la salud en adolescentes son peligrosos. El objetivo del estudio fue evaluar el efecto del consumo de cafeína en bebidas energizantes en la salud de los adolescentes y establecer los patrones del consumo, así como su asociación con síntomas fisiológicos.

Se encontró correlación estadística significativa entre el consumo de bebidas y los efectos físicos (temblores y dolor en el pecho) y con los psicofisiológicos (fatiga, micción excesiva, insomnio y sensación de falta de descanso).

Preguntas y respuestas

<https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>

Organiza:

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



Colaboran:



