

7. Trastornos alimentarios

En las últimas décadas se ha observado un aumento en los trastornos de la conducta alimentaria entre los adolescentes.

Su origen es una combinación de factores psicológicos (baja autoestima, depresión y ansiedad, entre otros), biológicos (factores genéticos y desajuste de los neurotransmisores que controlan el hambre) y socioculturales (presión de los demás para tener un “cuerpo perfecto”, estereotipos impuestos por los medios de comunicación y la publicidad, etc.). Pueden afectar a cualquier persona, aunque es mucho más común durante la adolescencia y principalmente en mujeres.

La pubertad es una etapa de cambios que provocan en los jóvenes una fuerte tensión física, emocional y social; y por si esto fuera poco, vivimos inmersos en una cultura que le da gran importancia a la imagen corporal, basada en patrones estéticos que promueven una delgadez extrema y fomentan el cultivo del cuerpo como una forma de éxito y aceptación social.

Los adolescentes y los trastornos alimentarios

En los trastornos relacionados con la alimentación, el miedo a engordar, la distorsión de la percepción de la imagen corporal y del peso, así como el pensamiento obsesivo en la comida, provocan una grave modificación de la conducta alimentaria.

Esto ocasiona problemas médicos y nutriólogos importantes que ponen en riesgo la vida. A dichos trastornos se les llama desórdenes alimentarios o trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y se caracterizan porque quienes los padecen comen en exceso o dejan de comer, según sea el tipo de trastorno.

En ellos, el evitar comer o hacerlo en exceso se debe a impulsos provocados por sentimientos negativos como la ansiedad y el miedo, entre otros. Los principales trastornos de este tipo son la bulimia nerviosa y la anorexia nerviosa.

Anorexia nerviosa

Se caracteriza porque las personas se rehúsan a comer, sienten miedo a estar obesos y padecen una distorsión de su imagen corporal; es decir, se ven y se sienten gordos a pesar de que su peso sea bajo.

Las personas con este padecimiento llegan a ser introvertidas, sensibles, perfeccionistas, con dificultades para desarrollarse en diversos ámbitos; por ejemplo en la escuela, en el trabajo y en la familia.

La anorexia es una enfermedad grave, ya que su tasa de mortalidad se encuentra entre las más altas dentro de los trastornos mentales. Quienes la padecen tienen conductas que persiguen la pérdida de peso permanente a través de purgas, dietas extremas, consumo nulo de alimentos que se cree que engordan, ejercicio excesivo o ayunos (no comer).

Esto provoca que el sistema inmune se debilite y que todo el cuerpo pierda fuerza.

La persona afectada tiene debilidad muscular, permanentemente siente frío y su cuerpo tiene una temperatura baja, por lo que acostumbra vestir con varias capas de ropa. Tiene problemas gastrointestinales como estreñimiento, reflujo, acidez, dolor y calambres estomacales. La piel se vuelve amarillenta, el cabello quebradizo y seco, al igual que las uñas. Los dientes pierden coloración o se ponen amarillentos y es común que aparezcan caries. La cicatrización es mala.

Un síntoma definitivo de la anorexia, es que las mujeres pierden la menstruación o ésta se presenta de forma irregular.



Bulimia nerviosa

Es un trastorno que se distingue de la anorexia porque las personas que la sufren tienen atracones compulsivos, acompañados de conductas dañinas para tratar de compensar estos excesos.

Las personas con bulimia comen mucho en poco tiempo (por ejemplo, en un par de horas) y después tienen sentimientos de culpa. Además, sienten miedo por la posible ganancia de peso corporal, por lo que buscan compensar la excesiva ingesta de comida provocándose el vómito o utilizando medicamentos para defecar, orinar o no sentir apetito. También ocurre que los pacientes con bulimia combinan más de una de estas conductas.

Durante los atracones se tiene una sensación de no poder parar y se experimentan sentimientos de mucho placer; se disfruta el sabor y la textura de los alimentos. Pronto, los sentimientos cambian por sensaciones de disgusto, hasta el grado de sentir asco por lo que se ingiere, pero no pueden detenerse.

Los pacientes bulímicos presentan frecuentemente un trastorno antisocial, conocido como *Trastorno Límite de Personalidad*, que se caracteriza por la inestabilidad en las relaciones interpersonales, una notable impulsividad y ansiedad, así como el uso de cierto tipo de drogas.

Pueden existir señales, como el deterioro de la dentadura debido al contacto con los ácidos gástricos al inducirse repetidamente el vómito.

Esto también puede causar llagas en los dedos, inflamación del rostro y daños en el aparato digestivo; el uso de medicamentos puede producir distensión del estómago e intestinos, dolor, náusea, reflujo y úlcera gástrica.

En casos extremos la bulimia puede causar hemorragias, oclusión intestinal y desgarramiento de los tejidos intestinales.

Trastorno por atracón

Se caracteriza por episodios frecuentes de ingesta compulsiva. Tiene mucho parecido con la bulimia nerviosa, aunque la principal diferencia es que la persona que lo sufre no realiza conductas compensatorias (vómito autoinducido, abuso de laxantes, ejercicio físico en exceso, etc.).

Las personas que padecen este trastorno pueden presentar síntomas de depresión. Una de las consecuencias más frecuentes es el sobrepeso u obesidad.

¿Qué puede ocasionar un desorden alimentario?

Existen factores que ponen a ciertas personas en riesgo de padecer algún TCA, aunque su presencia no significa que necesariamente se padecerá la enfermedad. Entre éstos están:

- Género** Las mujeres tienen mayor riesgo de padecer algún tipo de TCA, aunque en las últimas décadas, el número de hombres que lo sufren ha aumentado.
- Genéticos** Se ha observado que los jóvenes cuya madre o padre ha padecido algún TCA tienen un riesgo mucho mayor de presentarlos. Se han identificado ciertos genes responsables de algunas conductas de riesgo para desarrollar TCA. Sin embargo, como en otras enfermedades, el hecho de tener un mayor riesgo genético no determina que se padecerá el trastorno, pues el ambiente social también influye. Es decir, aunque un joven tenga propensión genética al trastorno, si se desarrolla en un ambiente sano, donde se favorece la autoestima, el desarrollo de un proyecto de vida y no se le da una importancia excesiva a la delgadez y a la apariencia física, entonces es más probable que tenga una conducta alimentaria adecuada. Por el contrario, si el chico se desarrolla en un ambiente donde la belleza física tiene un valor exagerado y se dejan a un lado las características inherentes a cada persona, se contribuye al desarrollo de este tipo de trastornos.
- Edad** Los TCA se presentan principalmente en la adolescencia o en la juventud temprana; en edades que varían entre 12 y 17 años. La bulimia tiene un comienzo más tardío, entre los 18 y 20 años.

Uno de los factores psicológicos que influyen en el riesgo de sufrir un TCA es el ser perfeccionista con respecto a nuestra persona, especialmente en lo que se refiere a las características físicas, lo que puede llevar a seguir tendencias irreales sobre la imagen corporal sin darse cuenta de ello y a juzgar de manera errónea la imagen física propia.

La ansiedad generalizada, la depresión, el miedo a las situaciones sociales y las conductas obsesivo-compulsivas, son desórdenes comunes que al interactuar con otros factores pueden detonar un TCA.

¿Tiene cura?

El tratamiento para estas enfermedades es largo y complejo, pero es importante recordar que la recuperación es posible; es necesario contar con un equipo multidisciplinario formado por diferentes especialistas:

- El **psiquiatra** determina los medicamentos (por ejemplo, antidepresivos y ansiolíticos) que son útiles para estos trastornos y otras enfermedades que los acompañan, como la ansiedad o la depresión.
- El **psicólogo** ayuda al paciente a reemplazar pensamientos y conductas destructivas por otros más positivos. Por ejemplo, trabajan en la búsqueda de hábitos más saludables y evitar los pensamientos enfocados a la pérdida de peso.
- El **nutriólogo** ayuda a evaluar y mejorar el consumo nutricional.
- El **endocrinólogo** o médico internista identifica y corrige los efectos causados por la malnutrición y los daños físicos que ponen en peligro la vida del paciente.



El objetivo del tratamiento es:

- Restaurar y/o normalizar el peso y el estado nutricional a través de una alimentación saludable.
- Tratar los trastornos físicos provocados por una alimentación inadecuada.
- Educar sobre hábitos alimentarios saludables.
- Mejorar el malestar emocional del trastorno alimentario.
- Favorecer el apoyo familiar.
- Prevenir recaídas.

Prevención

Es importante promover una actitud crítica por parte de los jóvenes hacia los mensajes emitidos por los medios de comunicación relacionados con los estereotipos de belleza y moda. Asimismo, es recomendable fomentar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada, ejercicio y reforzamiento de la autoestima.

Alimentación saludable

La alimentación es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingesta de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales (aspectos psicológicos), estéticas y socioculturales (aspectos sociológicos) que son indispensables para una vida plena.

En lo que respecta a los procesos biológicos, el organismo obtiene los nutrientes necesarios para vivir por medio de la alimentación. Los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para realizar nuestras actividades (respirar, caminar y pensar), así como las materias primas para construir y dar mantenimiento a nuestra “estructura” (huesos, sangre y piel, entre otros).

Comer es un acto social. Acostumbramos alimentarnos en compañía de otras personas y le damos un significado especial a los alimentos; los asociamos con vivencias felices, tristes, estresantes, placenteras; todo ello conforma nuestro comportamiento ante los alimentos. Comer es un acto único, socialmente aprendido, que según las circunstancias nos llevará a tener una alimentación sana o una conducta enfermiza ante la alimentación.

Es recomendable evitar utilizar los alimentos como premios o castigos, así como hacer comentarios despectivos de las personas por su aspecto físico. Es conveniente comer en familia o con los amigos; hacer de las comidas momentos agradables, de sociabilización y convivencia en un ambiente de comprensión y ayuda.

Hagamos ejercicio

La actividad física es benéfica para la salud, y ayuda a prevenir y/o disminuir la depresión; además, puede enseñar a los jóvenes, entre otras cosas, a ser parte de un equipo.

¿Qué tanto nos queremos?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos y no lo que los otros piensan o sienten sobre uno; no es comparativa ni competitiva. La autoestima no se expresa por medio de la autoglorificación a expensas de los otros, por el afán de ser superiores a los demás o a través de rebajarlos para elevarse uno mismo. Una persona con autoestima saludable no está en guerra, ni consigo misma ni con los demás.

La forma de comportarnos en nuestra vida diaria (como parte de la familia, de un grupo escolar, etc.) depende de quién y qué pensamos que somos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la creencia de que uno tiene capacidad de vivir dignamente, de ser feliz y, por lo tanto, equivale a enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo. Con autoestima tendemos a tratar a los demás con respeto y buena voluntad, ya que no los percibimos como amenaza.

Hay que considerar que el aplauso o el reconocimiento de los otros no generan nuestra autoestima; tampoco lo hace el conocimiento, la destreza, las posesiones materiales, el matrimonio, las obras de beneficencia, las conquistas sexuales ni las cirugías estéticas.

Las principales características de tener alta o baja autoestima son:

Alta autoestima

- Actuar de manera independiente.
- Asumir responsabilidades.
- Afrontar nuevos retos.
- Sentirse orgulloso de los logros propios.
- Tener tolerancia a la frustración.
- Sentirse capaz de influir en otros.
- Aprender a aceptarse.
- Liberarse de culpas.
- Vivir responsablemente; es decir, ser el principal agente causal de su vida y de su conducta.

Baja autoestima

Presentar de manera repetitiva algunas de las siguientes conductas:

- Ser autoexigente.
- Tener una actitud perfeccionista.
- Temer a equivocarse.
- Sentirse inseguro para tomar decisiones.
- Ser sensibles a la crítica.
- Tener sentimientos de culpa.
- Asumir una actitud de perdedor.
- Sentir una constante necesidad de llamar la atención.
- Tener la necesidad de agradar a los demás.
- Ser demasiado exigente y crítico con los demás.

Actividades para realizar en el aula

Desmontando los estereotipos

Durante una semana, los estudiantes monitorearán en programas de televisión y redes sociales los estereotipos que aparecen en los anuncios publicitarios. Deberán poner especial atención a los productos que anuncian, la presencia femenina y masculina (y sus características físicas), así como el rol que desempeñan (si se les percibe como posibles consumidores o como estímulo para el consumo del sexo opuesto, considerándolos como objetos).

Deberán registrar lo que observaron y después hacer una descripción crítica. De igual manera analizarán los valores que promueven (autoimagen, delgadez, belleza, fuerza, etc.), especialmente aquellos dirigidos a los jóvenes, con su carga de estereotipos y prejuicios.

Se expondrán los resultados y se discutirán en el grupo.

Todos los cuerpos son diferentes

Cada estudiante realizará en plastilina o barro el modelado de su cuerpo, tomando en cuenta la percepción propia, lo que les gusta y les disgusta de sí mismos. Una vez finalizadas las esculturas se colocarán en una mesa, de modo que todos se sienten alrededor y puedan verlas. Después de la observación del trabajo del grupo, se promoverá una discusión sobre la importancia de valorarse a uno mismo y a los demás.

Cada quien escogerá a un compañero o compañera y escribirán en una hoja:

- Lo que pienso de ti.
- Lo que siento por ti.

Para finalizar la actividad intercambiarán los comentarios y reflexionarán acerca de qué es lo que realmente importa en las relaciones interpersonales. Se remarcará la trascendencia que tiene aprender a aceptarse haciendo a un lado la insatisfacción con la propia imagen.

Autocuidado y cuidado del otro

Les presentaremos el caso de la modelo francesa Isabelle Caro, una joven que murió a los 28 años. Comenzó a padecer anorexia a los 12 y llegó a pesar 27 kilos. Su famosa campaña en contra de la anorexia con el eslogan "No anorexia" hizo un llamado de atención sobre este trastorno en el mundo de la moda. Escribió un libro titulado *La pequeña niña que no quería engordar*.

En equipos, propondrán lo que harían para ayudarla si se tratara de su amiga.

Es importante reflexionar acerca del compromiso que tenemos con nosotros mismos: autocuidarnos y cuidar del otro, buscando ayuda cuando detectamos que alguien presenta una conducta autodestructiva o de riesgo.

Muchas veces son las amigas quienes descubren que una chica vomita reiteradamente en el baño, deja su almuerzo sin probarlo o lo tira en algún lugar sin comérselo.



Un experto aconseja

Cultura *light*: cuna de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Los estilos de vida actuales propician una serie de condiciones usualmente desfavorables para la salud. Se ha puesto de moda la cultura *light*; es decir, consumir alimentos que contengan el mínimo en grasas y calorías. Pero no sólo el alimento se ha vuelto ligero, también la superficialidad ha ganado terreno en la sociedad.

En este ambiente se dan las condiciones adecuadas para rendir culto al cuerpo. Éste se convierte en el principal adorno de las personas y, en la mayoría de los casos, su única forma de valoración. Así, el concepto actual de belleza, o por lo menos el difundido socialmente por los medios de comunicación, está directamente relacionado con el cuidado exagerado de la estética corporal, y definido por la posesión de un cuerpo agradable a la vista de todos. Pero este ambiente también está lleno de contradicciones. Por una parte se promueve que lo delgado es lo bello, que la estética conforme a la moda es primordial, y que los ejercicios y las dietas son una forma de acceder a la belleza. Pero, por otra parte, existe una promoción de hedonismos que se lograrán satisfacer mediante el consumo de ciertos productos, según la publicidad actual.

Socialización de los factores de riesgo en los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Los medios de comunicación (prensa, revistas, noticieros, cine y páginas web) permiten transmitir un mensaje de manera rápida y eficaz. Su principal propósito es, precisamente, comunicar, pero según su tipo de ideología pueden informar, educar, transmitir, entretener, formar y enseñar. Es así como éstos forman parte esencial de la sociedad en la que vivimos.

La prevención enfocada a la alfabetización en medios, recepción crítica o formación de audiencias críticas, se ha propuesto que tanto los niños como los adolescentes pueden cambiar sus conocimientos, creencias, actitudes y conductas relacionados con la salud. Esto se logra cuando se les guía para cuestionar el tipo de mensajes que ven en los medios de comunicación; y cuando se les enseña a identificar la información falsa o irreal que contienen los anuncios publicitarios. Para ello:

1. Se debe educar a niños, niñas y jóvenes, para que aprendan a desenvolverse en el mundo mediático, analizando la fuente de la que proviene la información y sus intenciones, debido a que todo mensaje encierra diversos significados.

2. Se debe formar a los jóvenes para responder a los nuevos retos de los medios de comunicación, participando activa y críticamente en la construcción de una nueva cultura mediática y una nueva ciudadanía democrática.

3. La recepción crítica debe ser un proceso conjunto, en el que deben participar en un mismo espacio la escuela, la familia y el medio; para

ello es necesario un proceso de reconocimiento, diálogo y consenso para conseguir la construcción de un sujeto activo, crítico y social.

4. Es necesario dotar a los jóvenes de herramientas de análisis, instrumentos de navegación, claves para la interpretación y la reflexión, elementos que le ayuden a decodificar esa información visual que circula en los medios de comunicación.

Con relación a los TCA, es importante enfatizar en la ayuda que puede brindarse a los adolescentes:

- 1) desarrollar habilidades de análisis y crítica sobre feminidad y belleza;
- 2) retar el ideal de delgadez y reducir los atributos irreales hacia ella;
- 3) procurar un cuerpo más saludable;
- 4) tener mayor autoconfianza y autonomía;
- 5) mejorar habilidades de comunicación; y
- 6) aprender a usar la publicidad en los medios masivos para la promoción de hábitos saludables.

Dra. Gilda Gómez Peresmitré

Dirección General de Divulgación de la Ciencia, UNAM

Dr. César A. Domínguez Pérez Tejada
Director General de Divulgación de la Ciencia

L.C.C. Ángel Figueroa Perea
Director de Medios

Lic. Rosanela Álvarez Ruiz
Subdirectora de Medios Escritos

Mtro. Alfonso Andrés Fernández Medina
Subdirector de Información

Mat. Consuelo Doddoli de la Macorra
Responsable Técnico

Asesores

Dr. José Antonio Pérez Islas
Coordinador General del Seminario de la Juventud, UNAM

Dra. Gilda Gómez Peresmitré
Facultad de Psicología, UNAM

Este cartel fue financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT)

Diseño Gráfico

L.C.G. Luz Oliva
Departamento de diseño gráfico

Idea original: L.C.C. Ángel Figueroa Perea

Ciencia para chavos

7. Trastornos alimentarios

¡Que no se metan en tu cabeza!

¿Te has dado cuenta que muchas modelos que aparecen en televisión y revistas son exageradamente delgadas? Y es que algunos mensajes e imágenes que vemos en los medios de comunicación nos han hecho creer que para ser atractivos, exitosos y felices, se debe tener un “cuerpo perfecto”. Así, para lograr el “ideal de belleza” que la moda impone hay quienes se someten a dietas muy rígidas.

Pero, ¡aguas!, éstas pueden provocar desde problemas de concentración hasta trastornos como depresión y ansiedad. En muchas ocasiones, el “pasar hambre” o eliminar alimentos necesarios para el cuerpo, genera que la persona compense esta carencia con atracones, lo cual le provoca sentimientos de culpa. Como consecuencia, retoma una dieta más estricta o alguna conducta compensatoria inadecuada, como tomar laxantes, provocarse el vómito y hacer ejercicio en exceso.

No siempre tus ojos te muestran la realidad

¿Alguno de tus amigos tienen una de éstas conductas?

- Evita la comida para no subir de peso.
- En ocasiones come en exceso.
- Con frecuencia sufre desmayos, dolores de cabeza o mareos.
- Todo el tiempo está cansado.
- Aunque la temperatura sea agradable, siempre tiene frío.
- Ha perdido peso o está sumamente delgado.

¡Cuidado!, esta persona podría padecer algún trastorno alimentario y necesita ayuda.

Los *trastornos alimentarios* o *trastornos de la conducta alimentaria* (TCA) son enfermedades mentales que provocan una grave modificación de la conducta alimentaria, ocasionando problemas médicos y nutriólogos que ponen en riesgo la vida. Estos trastornos pueden ser el miedo a engordar, el pensamiento obsesivo en la comida, o la alteración de la percepción de la imagen corporal y del peso (verse y sentirse gordo a pesar de que el peso sea bajo). Quienes los padecen comen en exceso o dejan de comer, según sea el tipo de desorden alimentario. Estas conductas no ocurren por una necesidad biológica, más bien responden a impulsos provocados por sentimientos negativos como la ansiedad, el miedo y el dolor, entre otros.

En México, cada año se registran alrededor de 20 mil casos de **anorexia** y **bulimia**, siendo las mujeres de entre 15 y 19 años la población más afectada.

Trastorno por atracón

Hay personas que durante el día tienen varios episodios en los que no pueden parar de comer. A diferencia de la bulimia nerviosa, la persona que sufre un trastorno por atracón no se provoca el vómito ni usa laxantes ni se ejercita en exceso, entre otras actividades.

Anorexia

Posiblemente conozcas a alguien que sufre anorexia. Las personas que la padecen comen muy poco, por lo que tienen una pérdida exagerada de peso y se vuelven peligrosamente delgadas. Es un problema serio de salud que puede ocasionar la muerte.

Las personas con este trastorno están en todo momento preocupadas por estar delgadas y están continuamente pesándose para ver si han engordado. Tienen un control obsesivo de los alimentos que consumen; dicen conocer cuántas calorías tienen los distintos alimentos y cuáles deben evitar para no ganar peso corporal; experimentan ansiedad al sentarse a comer; se sienten y se ven gordos, aunque su peso sea más bajo de lo normal.

Bulimia

Quienes la padecen comen una gran cantidad de alimentos en poco tiempo (por ejemplo, un par de horas), y después tienen sentimientos de culpa y temen subir de peso. Para compensar esta conducta se provocan el vómito o utilizan medicamentos que provocan defecar, orinar o que quitan el apetito. También ocurre que los pacientes con bulimia combinan más de una de estas conductas.

Durante los atracones tienen una sensación de no poder parar de comer y se experimentan sentimientos de mucho placer; disfrutan del sabor y la textura de los alimentos, pero pronto los sentimientos cambian por sensaciones de disgusto, hasta el grado de experimentar asco por lo que se ingiere; sin embargo, no pueden parar de comer.

Tratamiento

El médico, el psicólogo y el nutriólogo son los especialistas que tratan los TCA. El propósito principal del tratamiento, que puede ser largo, es que la persona modifique los pensamientos distorsionados relacionados con la comida y la imagen corporal, vuelva a tener una nutrición adecuada y un peso saludable, reduzca el exceso de ejercicio y detenga los atracones y las purgas.

Prevención

Tú puedes contribuir a prevenir un TCA asumiendo una actitud crítica ante los mensajes de los medios de comunicación relacionados con los estereotipos de belleza y la moda. Además, es fundamental que lleves un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada, ejercicio y reforzamiento de la autoestima.

Recuerda que tener una dieta equilibrada no te priva de consumir alimentos como frituras, dulces y pasteles; lo importante es cuidar las cantidades que se ingiere de ellos. Una buena alimentación acompañada de actividad física aumenta tu calidad de vida. Si comes bien, tu cuerpo se siente bien. No te dejes influir por los estándares de belleza: cada uno tiene un cuerpo diferente al de los demás; no es necesario ser en extremo delgado para lucir bien, pero tampoco es recomendable sobrepasar nuestro peso ideal. **¡Quiérete a ti mismo!**

Si quieres saber más sobre los TCA, consulta:
http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guia_trastornos.pdf

Los TCA más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (o simplemente anorexia y bulimia); aunque existen otros trastornos de la conducta alimentaria como el trastorno por atracones.

Espejito, espejito, ¿quién es la más flaquita?

