



Trastornos alimentarios

Beatriz Ruiz Garrido.

Pediatra.

EN LAS REDES, VEMOS MUCHOS PERFILES

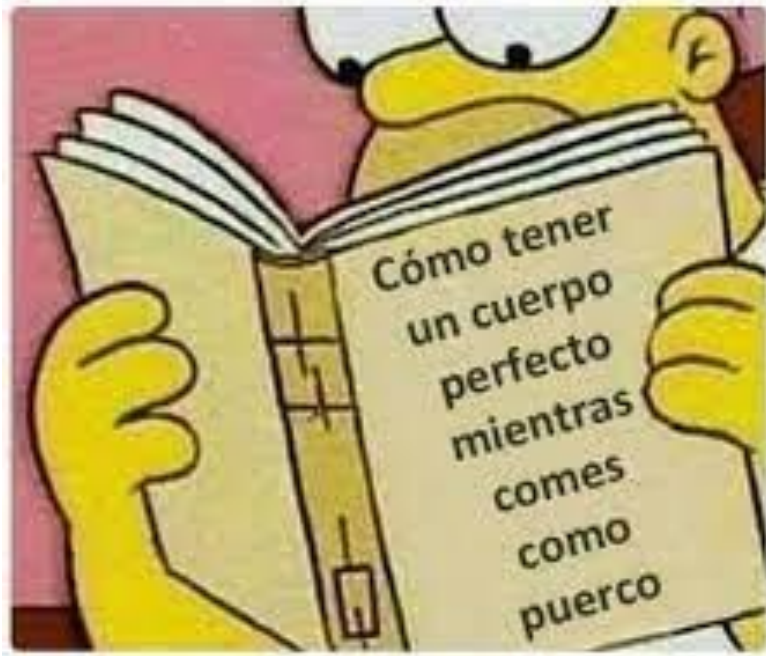


PERO, ¿DE
VERDAD NOS
MUESTRAN
LA REALIDAD?



¿QUÉ SE PUEDE PENSAR ANTE ESTOS CUERPOS Y CARAS PERFECTAS?

el libro que necesito.



Y ESTO NOS
CONDUCE A
LO QUE
VAMOS A VER



QUÉ SON LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

- Los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) son enfermedades graves que se centran en la comida y en la imagen.
- Los pacientes presentan problemas psiquiátricos, médicos y secuelas psicológicas muy negativas que afectan a su calidad de vida.
- Los afectados sienten vergüenza por su incapacidad para controlar su alimentación y peso, y miedo al juicio de los demás



TIPOS

Anorexia nerviosa (AN)

Bulimia (BN)

Trastorno por atracones

Ortorexia

Vigorexia

Trastorno dismórfico corporal

EPIDEMIOLOGÍA

- La prevalencia es parecida en todos los países desarrollados y está aumentando en los países en vías de desarrollo, como China y Brasil.
- Se calcula una prevalencia de anorexia nerviosa de 2,2-3,6%; y en la bulimia nerviosa de 1,3-2%.
- Se da en todas las clases socioeconómicas
- Sexo: más frecuente en MUJERES, la relación hombre/mujer para los TCA es de 1/10.
- Edad de inicio: el 85% de los casos aparece entre los 14 y los 18 años, aunque puede iniciarse a cualquier edad
- En los últimos años, la edad de inicio está disminuyendo progresivamente En el caso de BN y TA, el inicio es más tardío
- Profesión: las deportistas de alto rendimiento, bailarinas profesionales y modelos son de alto riesgo para desarrollar un TCA
- Determinadas enfermedades que afectan a la imagen corporal (diabetes, fibrosis quística, obesidad, etc.) y algunos trastornos mentales (trastornos de ansiedad y depresión) predisponen a los TCA



ANOREXIA NERVIOSA

Se caracteriza por la negativa a mantener un peso mínimo normal que conduce a una malnutrición progresiva.



PERFIL DE PERSONA CON ANOREXIA

- *El perfil del paciente con AN es una mujer, adolescente, delgada, con excesiva preocupación por la imagen corporal y la comida.*
- Los rasgos de personalidad más frecuentes son:
 1. Muy perfeccionistas y con gran nivel de autoexigencia;
 2. Negación del hambre;
 3. Inmadurez afectiva y en las relaciones de pareja;
 4. Fuerte dependencia de su entorno;
 5. Aislamiento social.
 6. Es frecuente la asociación con otros trastornos psiquiátricos





BULIMIA Y TRASTORNO POR ATRACÓN

- *La BN* y el *TA* se caracterizan por episodios frecuentes de ingesta excesiva de comida en un corto periodo de tiempo,
- En el caso de la *BN*, se siguen de conductas compensatorias (como las purgas) para contrarrestar el aporte calórico extra.
- En el *TA*, como no hay conductas compensatorias de forma regular, normalmente tienen sobrepeso u obesidad.
- El “atracón” es vivido con gran ansiedad y se prepara de forma minuciosa, eligiendo alimentos de alto poder calórico, fáciles de ingerir y de vomitar, tras el mismo, tienen una gran angustia y frustración por la pérdida del autocontrol; estos episodios están asociados a situaciones de estrés o conflictos emocionales

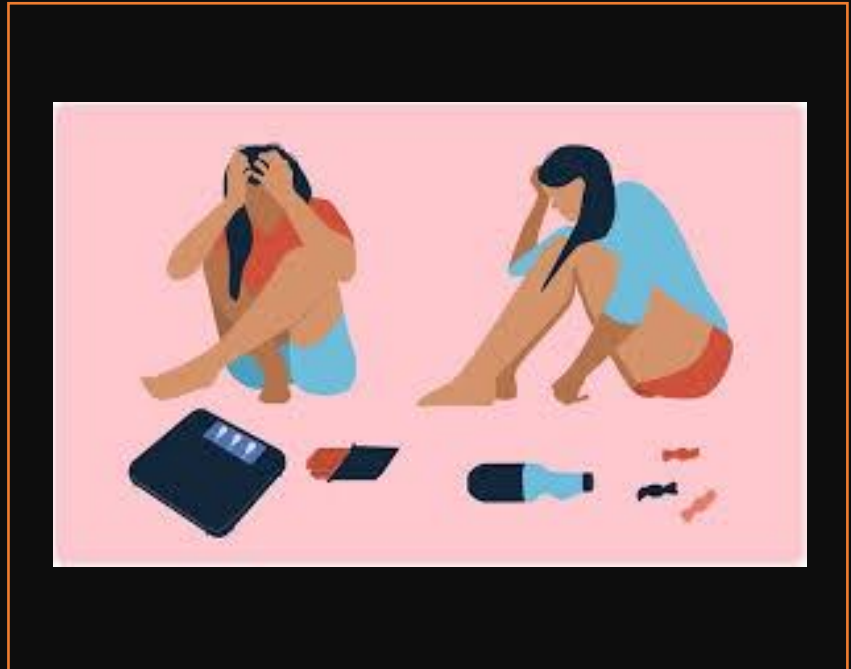
TRASTORNO POR ATRACÓN

- Trastorno de atracones (TA) se define por la ingesta recurrente de una cantidad de alimentos superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un periodo (p. ej., dos horas), con sensación de pérdida de control y sentimientos de culpa.



BULIMIA

- *El perfil del paciente con BN* es una mujer, adolescente, con peso normal o sobrepeso y con baja autoestima.
- Tienen una preocupación excesiva por la alimentación, suelen tener ciclos de dietas extremas y ayuno a lo largo de su vida.
- No suelen comer en público y suelen hacer una actividad física irregular, al igual que la alimentación “en atracones”.
- Es muy frecuente que hayan consultado al médico por otras patologías sin que el paciente confiese la presencia de un TCA



CUESTIONARIOS RÁPIDOS PARA TCA



SCOFF

Identificación: Fecha:.....

Seleccione la respuesta que más se ajuste a lo que le ocurre.

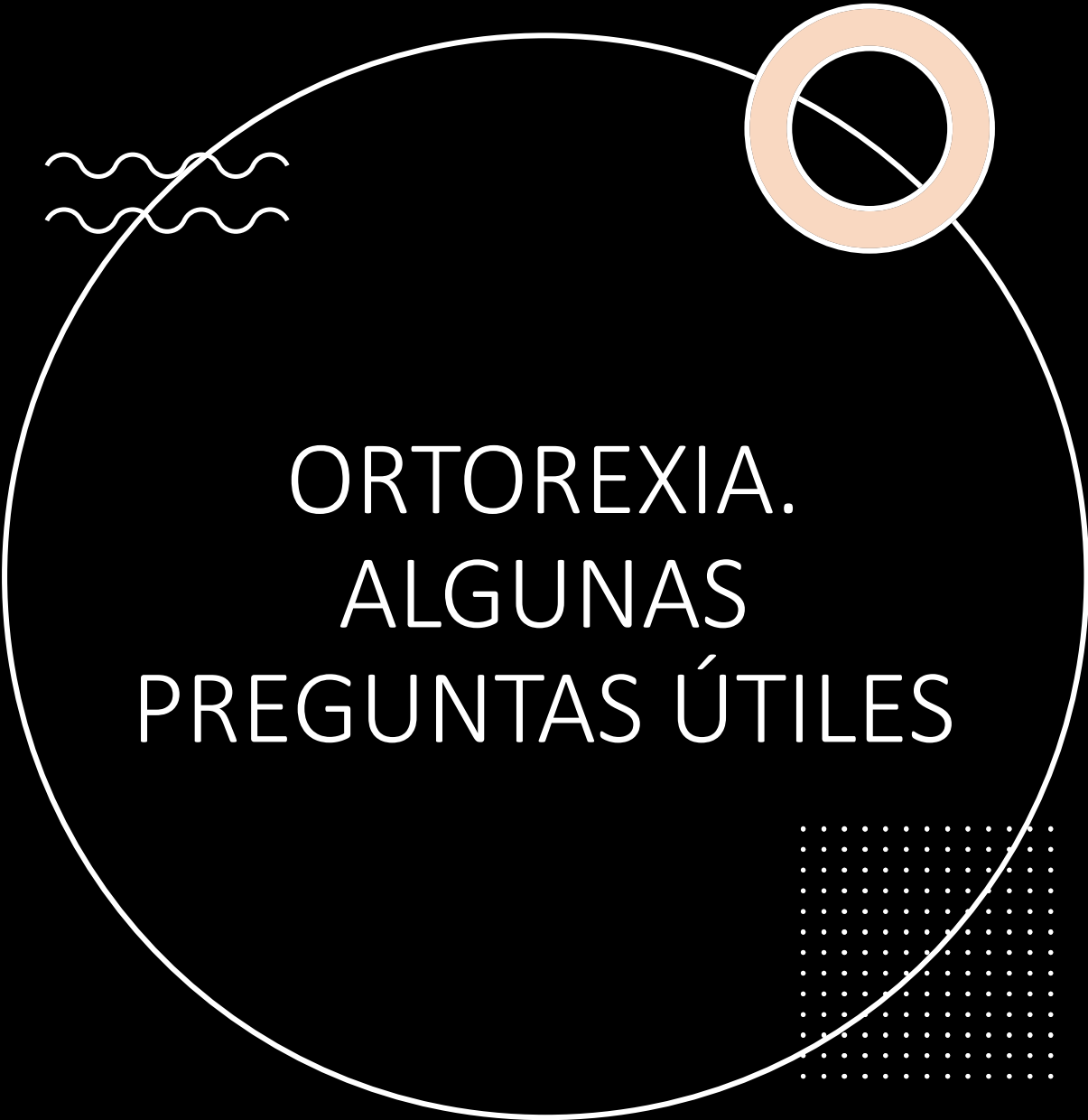
1. ¿Tiene sensación de estar enfermo/a, porque siente el estómago tan lleno que le resulta incómodo? S
2. ¿Está preocupado/a, porque siente que tiene que controlar cuánto come? S
3. ¿Ha perdido recientemente más de 6 kg en un periodo de tres meses? S
4. ¿Cree que está gordo/a, aunque otros digan que está demasiado delgado/a? S
5. ¿Diría que la comida domina su vida? S

TOTAL:

Por cada sí: 1 punto. Una puntuación mayor o igual a 2 puntos indica un prob caso de TCA.

ORTOREXIA

- Es una obsesión psicológica y una fijación malsana por los alimentos saludables.
- Puede perjudicar porque supone una **dieta pobre**, en la que falten determinados tipos de nutrientes esenciales y finalmente lleva a un **estado de desnutrición importante**.
- En la base de la ortorexia, puede estar el **miedo a subir de peso** o no estar en perfecto estado de salud, a veces conectado a una **percepción distorsionada de la propia imagen corporal**.
- Este miedo adquiere las características de una obsesión por la comida, que a menudo pierde su función de satisfacción y se convierte en un vehículo para ejercer el control y aliviar la tensión.



ORTOREXIA. ALGUNAS PREGUNTAS ÚTILES

- ¿La alimentación es el elemento principal de tu vida, todos los demás ámbitos, por relevantes que sean quedan supeditados a desarrollar una alimentación “sana”?
- ¿Dedicas más de 3-4 horas al día a pensar en una dieta “sana” y sientes que se ha convertido en una obsesión?
- ¿Te preocupas más por la calidad y los tipos de los alimentos, que por el placer de consumirlos?
- ¿Empiezas a controlar las etiquetas de los alimentos y de forma rígida y obsesiva has empezado a eliminar algunos que consideras dañinos?
- ¿Sientes que empleas mucho tiempo en buscar y seleccionar alimentos que sean puros y no contaminados (por ej. alimentos biológicos, sin conservantes, no procesados, sin aditivos químicos, que no sean genéticamente modificados, etc.)?
- ¿Piensas que cierto tipo de comida representa una constante amenaza para poder desarrollar alguna enfermedad y que la calidad de un alimento garantiza tu calidad de vida?
- ¿Sientes que tus emociones dependen exclusivamente de lo que has comido y llegas a experimentar culpabilidad, ansiedad, frustración, etc. si por ejemplo un día no consigues comer saludablemente?
- ¿Sientes que es extremadamente importante la preparación de un plato: los ingredientes, el tipo de cocción, los utensilios usados, etc. y por esto ya has dejado de comer fuera de casa?



VIGOREXIA

- **Preocupación excesiva por la imagen corporal**, fundamentalmente por desarrollar un cuerpo atlético. Sin embargo, el problema es que las personas que la sufren suelen tener una imagen distorsionada de sí mismos por lo que perciben que están demasiado delgados o que sus músculos no son lo suficientemente grandes.
- Como resultado, **los vigoréxicos comienzan a experimentar una necesidad compulsiva de realizar ejercicio físico**.
- Cuando no están practicando deportes, suelen tener **pensamientos recurrentes sobre su físico y cómo mejorarlo**.
- Además, están continuamente **preocupados por la imagen que ofrecen a los demás** y, en los casos extremos, incluso evitan las situaciones sociales ya que consideran que están demasiado delgados y parecen débiles.
- También **suelen preocuparse excesivamente por las dietas**, asegurándose de que sean bajas en grasas y carbohidratos. De hecho, muchos recurren al consumo de sustancias anabolizantes para potenciar el crecimiento muscular, con las consecuencias negativas que esto puede acarrear.



SÍNTOMAS DE LA VIGOREXIA

- Distorsión de la imagen corporal. El vigorexico, por muy musculado que esté siempre se ve demasiado débil o delgado
- Preocupación excesiva por las dietas. Suelen hacer dietas hiperproteicas con el fin de aumentar la masa muscular, y en muchas ocasiones recurren a los anabolizantes.
- Necesidad compulsiva de hacer ejercicio
- Dedicarle un tiempo excesivo al deporte, dejando de lado otras actividades, con el fin de ganar músculo
- Pensamientos obsesivos sobre el físico.

A 2x2 grid of a woman's face, appearing slightly different in each quadrant. A solid red circle is located in the top-left corner of the image.

DISMORFIA CORPORAL, UN NUEVO INVITADO

- La DISMORFIA CORPORAL consiste en que no percibimos nuestro cuerpo como es o bien queremos que tenga ciertas características.
- Últimamente se habla de la DISMORFIA DEL SELFIE
- Las personas con trastorno dismórfico corporal:
 - Se ven a sí mismos como "feos".
 - Piensan en sus defectos percibidos durante horas cada día.
 - Faltan al trabajo o la escuela porque no quieren que otros los vean.
 - Evitan pasar tiempo con familiares y amigos.
 - Se someten a una cirugía plástica (posiblemente múltiples cirugías) para tratar de mejorar su apariencia.
 - Experimentan angustia emocional severa y comportamientos dañinos.



CARACTERÍSTICAS DEL TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

- Afecta a personas de cualquier género. Tiende a comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana. Esa es la edad en la que los niños comienzan a compararse con los demás. El trastorno dismórfico corporal es una afección crónica (a largo plazo).
- Sin tratamiento, el trastorno dismórfico corporal puede empeorar a medida que las personas envejecen. Se sienten aún más descontentos con los cambios físicos que vienen con el envejecimiento, como las arrugas y las canas.
- Las personas con trastorno dismórfico corporal pueden tener otros trastornos. Algunos tienen trastornos de la alimentación, trastornos de ansiedad, depresión y trastorno obsesivo compulsivo (TOC).
- El trastorno dismórfico corporal tiene algunas similitudes con los trastornos alimentarios. Las personas con trastorno dismórfico corporal y aquellas con un trastorno alimentario se preocupan por su imagen corporal. La diferencia es que una persona con un trastorno alimentario se centra en su peso y forma corporal. Una persona con trastorno dismórfico corporal está ansiosa por una parte específica del cuerpo.

UN EJEMPLO RECIENTE EN JAPÓN





VAMOS A
REFLEXIONAR...¿QUÉ
VEIS EN COMÚN EN
ESTOS TRASTORNOS?



EL ASPECTO
COMÚN ES LA
OBSESIÓN POR LA
APARIENCIA FÍSICA

Y QUÉ HAY DEL BODY POSITIVE

- El Body Positive es un movimiento social que defiende la normalización y aceptación de todo tipo de cuerpos y características físicas
- El Movimiento Body Positive o de positividad corporal es un movimiento psicosocial y cultural que surge como respuesta a las negativas consecuencias provocadas por los inalcanzables estándares de belleza establecidos por la sociedad como institución.

OUR HAIRY GIRLS,

YOUR BODY IS
NORMAL



BEAUTIFUL

JUST THE WAY IT IS



¿Y QUÉ HAY DEL BODY POSITIVE?

ASPECTOS POSITIVOS

- Reconocer en el cuerpo la belleza que existe fuera de los estándares de belleza, encontrar confianza en uno mismo y aceptar su imagen
- Mayor visibilidad de otros tipos de cuerpos y rostros.
- Promueve el #StopBullying
- Promueve el pensamientos de que “eres más que un cuerpo”
- Mejora la autoestima y el autocuidado

ASPECTOS NEGATIVOS

- Es habitual encontrar imágenes de mujeres de tallas grandes o “plus size”, como referentes del movimiento. El hecho es que el sobrepeso se considera un factor de riesgo para la salud. Una persona con infrapeso, al igual que una con sobrepeso, pone en peligro su salud.
- La positividad del cuerpo pasa por alto la salud
- Los hombres son a menudo ignorados
- Sólo se celebran ciertos tipos de cuerpo (¿qué pasa con los muy flacos, los muy altos o muy bajos...?)

BODY POSITIVE. CONCLUSIÓN SOBRE EL MOVIMIENTO

Si bien las mujeres de tallas grandes son las principales voces del movimiento, el Body Positive es aprender a amar los cuerpos de todas las tallas, de todos los sexos, y con todas las condiciones, respetando las características de cada uno de ellos siempre y cuando no entren en conflicto con la salud.





SE ABRE EL
DEBATE
