



Curso: 2 “A”

Profesora: Gimena Pérez

Tema: Trastornos Alimenticios

Lea comprensivamente la noticia titulada “**Se amplió el margen de edad de las personas con trastornos alimenticios**”, luego responda los interrogantes brindados a continuación:

The screenshot shows the top of a news article. The header is blue with the text 'DIARIO DE CUYO' and a sun icon. Below the header is a navigation bar with links: INICIO, SAN JUAN, POLÍTICA, ECONOMÍA, POLICIALES, PASIÓN, MÁS. The article is dated 21-07-2019 and is in the 'SALUD' section. The title is 'Se amplió el margen de edad de las personas con trastornos alimentarios'. The sub-headline reads: 'Se detectaron casos en niñas de 8 años y en mujeres mayores de 50.' The author is Fabiana Juárez. The article text begins: 'De un tiempo a esta parte, se detectaron en la provincia casos de trastornos alimentarios precoces que indican que bajó la edad de inicio en esta problemática de origen psicológico. Desde el Hospital de Día del Servicio de Psiquiatría del Hospital Rawson, dijeron que atendieron casos de niñas de 8 y 9 años con bulimia y anorexia, algo que hasta hace una década atrás era impensado. Pero, que también mujeres mayores de 50 años acudieron a la consulta para superar estos trastornos, por lo que se amplió el rango de la edad de incidencia. Es que hasta hace un par de años este mal afectaba principalmente a mujeres de entre 10 y 30 años.'

Valeria Rambaldi, una de las psicólogas del Hospital del Día, dijo que preocupa el tema de que cada vez sean más chicas las niñas bulímicas o anoréxicas y que representa un desafío encarar su tratamiento. "Hasta hace un tiempo las pacientes más jóvenes tenían entre 12 y 13 años y esa edad bajó a 10. Ahora tenemos a niñas de 8 y 9 con esta problemática. Lo bueno es que estos casos los atendimos en los consultorios y no tuvieron que pasar por el Hospital de Día para realizar un tratamiento de recuperación" sostuvo.

Andrea Cañas, otras de las psicólogas del servicio, dijo que estos casos precoces de trastornos alimentarios tienen mucho que ver con los nuevos modelos familiares y culturales en el que hay una "mayor exigencia para encajar en un nivel de perfección que es imposible".

Otro dato que destacaron las especialistas es que varios de estos casos fueron advertidos en las escuelas y que fueron estas instituciones las que buscaron ayuda. Agregó que los docentes son los que a veces están más en contacto con los chicos y los primeros que notan una conducta sospechosa de bulimia o anorexia durante los horarios de comida. "Ellos ven si los chicos se aíslan y buscan cualquier excusa para no comer o que van al baño inmediatamente después de consumir algún alimento. Ante esta situación llaman a los padres y les sugieren consultar al médico. Varios de los casos llegaron de esta manera a la consulta", dijo.

Anorexia

¿Qué es?
Consiste en la restricción de alimentos. El anoréxico come muy poco o nada y de manera selectiva. Puede ir acompañada de conductas purgativas como vomitar o ingerir laxantes.

Consecuencias
Caída del cabello. Baja presión arterial. Pérdida de la menstruación. Aparición de vello. Intolerancia al frío. Múltiples enfermedades.

Complicaciones
Desnutrición. Pérdida de masa ósea. Problemas cardíacos.

Bulimia

¿Qué es?
Episodio de apetito voraz, seguido de conductas (vómito) tendientes a contrarrestar las abundantes comidas. Puede estar acompañada de ingesta de laxantes y actividad física excesiva.

Consecuencias
Anormalidad en el patrón alimentario. Vómito inducido. Menstruación ausente. Oscilaciones de peso significativas.

Complicaciones
Deterioro dental. Ruptura del esófago. Fallas renales.

Actividad N°1:

- a) ¿Cuál es lo alarmante y curioso de esta noticia?
- b) ¿Cuáles piensas que pudieron ser los motivos o factores que llevaron a estas pequeñas niñas a cambiar sus hábitos alimenticios? ¿y a las personas mayores de 50?
- c) ¿Por qué piensas que se refieren a esta problemática como un trastorno alimenticio de origen psicológico?
- d) ¿Qué papel crees tienen los medios de comunicación en la aparición de estos tipos de trastornos alimenticios?
- e) ¿Qué papel tomo la institución en este caso? ¿Te pareció correcto? ¿Por qué?
- f) ¿Qué mito es que el que se desmiente en esta noticia?
- g) Mencione qué diferencia existe entre bulimia y anorexia.

Actividad N°2:

A partir de la información brindada a continuación respecto a los problemas de la alimentación, responda los interrogantes que lo continúan:

Los problemas en la alimentación

El ser humano por diversos motivos puede sufrir trastornos en su alimentación, que pueden llevar a la desnutrición, obesidad, anorexia, bulimia o vigorexia. En estos tres últimos, además la persona presenta una distorsión de la imagen corporal. La malnutrición aparece como consecuencia de una dieta desequilibrada, por lo que engloba a la obesidad y a la desnutrición. Veamos...

Malnutrición

Los trastornos en la alimentación son alteraciones alimentarias que llevan al desequilibrio del organismo. Una mala alimentación y una incorporación de comidas escasas en nutrientes pueden traer consecuencias, como la **desnutrición** u **obesidad**. Ambas pueden originarse durante el desarrollo dentro el vientre materno, por lo que es crucial la alimentación adecuada de la madre.

Estos trastornos en la alimentación se incluyen en el término **malnutrición**, que hace referencia a la deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o de varios nutrientes que el cuerpo necesita.

Desnutrición

Uno de los trastornos de la mala alimentación es la **desnutrición**, y se da como consecuencia de una ingesta de alimentos inadecuada, tanto en la **calidad** como en la **cantidad**. Generalmente suele asociarse con la pobreza, sin embargo esta no es la única causa ya que la ausencia de lactancia también puede contribuir a generar deficiencia en los nutrientes.

Dentro de las principales consecuencias de la desnutrición se observan:

- Peso corporal por debajo de los valores considerados saludables;
- Deterioro en el rendimiento cognitivo;
- Sistema de defensa vulnerable frente a agentes externos como bacterias o virus;
- Cansancio, mareos o desmayos.

Además se ha determinado que en las mujeres se puede producir **amenorrea**, es decir la ausencia o alteración del ciclo menstrual.

Según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países con bajos recursos económicos. La desnutrición, de acuerdo con el peso de la persona en función de la edad, puede ser **crónica** o **aguda**.

Obesidad

La **obesidad** es un trastorno que se manifiesta por el **almacenamiento de grasas** de manera **excesiva** en los tejidos corporales, junto con un importante **aumento del peso o masa corporal**.

Por otro lado la obesidad es un factor de **riesgo** para el desarrollo de otras enfermedades, como el aumento de la presión sanguínea, la obstrucción de arterias, la diabetes, alteraciones renales, etcétera.

El **diagnóstico** realizado por un profesional, mediante distintas técnicas, puede determinar si una persona se encuentra obesa. Uno de los métodos más conocidos se denomina **índice de masa corporal (IMC)**.

Dicho parámetro utiliza una relación (división) entre el peso y el cuadrado de la altura de la persona para determinar si se encuentra dentro de los valores acordes. Si el IMC da entre 10 y 20, la persona presenta bajo peso, entre 20 y 25 posee un estado saludable y por encima de 25 se considera que puede presentar sobrepeso.

Sin embargo, el índice de masa corporal ha dejado de utilizarse ya que el sobrepeso no solo depende del peso y la altura, sino también de la textura física. Si bien un kilo de grasa y un kilo de fibra muscular representan el mismo peso, no tienen las mismas consecuencias.

Otro diagnóstico de obesidad contempla si la persona **sobrepasa en un 20 % el peso corporal** que se estima adecuado según su edad, sexo y altura.



<https://goo.gl/9BdmfE>

Entren al siguiente link donde se explican los cambios en la imagen corporal.

Ciencia actual

Bypass gástrico

Es una cirugía de derivación gástrica que se realiza como tratamiento frente a la obesidad. El procedimiento consiste en **disminuir y restringir la absorción** de los **alimentos**. Por ello, se reduce el tamaño del estómago y de la primera porción del intestino delgado. Como consecuencia, entre los primeros seis a doce meses el paciente pierde entre el 50 % y el 75 % del peso excesivo inicial, siempre y cuando siga con un régimen de dieta y ejercicios recomendados por el médico.



¿Por qué engordan tanto algunas personas? Las causas de la obesidad son muchas y variadas. Puede haber, por cierto, razones genéticas: en algunos casos se hereda un déficit en la capacidad de producir una hormona, la leptina, que regula la sensación de hambre, o cierta incapacidad del organismo para transportar esa sustancia hasta el cerebro. Como consecuencia, no se tiene la sensación de saciedad. Pero esto aparece solo en el 30% de los obesos. En la mayoría de los casos, la persona es obesa porque ha adquirido malos hábitos de alimentación, que hacen que coma mal o más de lo necesario.

Alimentarse con pastas y dulces, y olvidarse de las frutas y verduras frescas, es una causa común de obesidad. Esto se combina, frecuentemente, con un excesivo sedentarismo. En tales casos, se ingiere más energía de la que se gasta, y esa energía sobrante se acumula en forma de grasa.

- a) ¿Qué es la malnutrición? ¿Es sinónimo de desnutrición? Justifique.
- b) Mencione cuáles son las consecuencias de la desnutrición.

- c) Transcriba el concepto de obesidad y diga cuáles son las causas que la generan.
- d) Sabiendo que el índice de masa corporal se obtiene como $IMC = P/h^2$ (peso sobre el doble de la altura), calcula **tu propio índice**. Coloque una conclusión.

10-20 bajo peso
 20-25 saludable
 mayor a 25
 sobrepeso

- e) Observe las siguientes imágenes y explique brevemente con sus palabras que significa cada una.



Actividad N°3:

Realice un folleto concientizador con la información viste hasta ahora, con las conclusiones que pudo obtener: bulimia, anorexia, importancia de una alimentación saludable y balanceada, consejos, imágenes, gráficos, datos estadísticos y lo que considere necesario.

Observación: se evaluará innovación, diseño, calidad y cantidad de información, prolijidad y originalidad.