

# La anorexia





# ¿Qué es la anorexia?

- Es un desorden psicológico y alimenticio a la vez. El enfermo inicia un régimen alimenticio para perder peso hasta que esto se convierte en un símbolo de poder y control. Así el individuo llega al borde de la inanición (debilidad grande por falta de alimento u otras causas), con el objetivo de sentir dominio sobre su cuerpo. Esta obsesión es similar a una adicción a cualquier tipo de droga o sustancia.

# Tipos de anorexia

## Anorexia nerviosa restrictiva.

- Los pacientes logran un bajo peso a través de dietas muy restrictivas, ayuno muy prolongado y abundante ejercicio de intensidad elevada. Estos pacientes no recurren a atracones compulsivos y a purgas posteriores.



# Tipos de anorexia

## Anorexia nerviosa purgativa/compulsiva:

- Son pacientes que recurren de forma puntual o sistemática a atracones o purgas. Debido a estos impulsos los sujetos son más sensibles a padecer trastornos emocionales y por ello pueden llegar a apoyarse en el consumo de alcohol, tabaco, pastillas...



# Causas:

**Factores Individuales:** Se tratan de factores genéticos, biológicos y de personalidad. Podría existir un componente genético, ya que la anorexia es más frecuente en hermanas de anoréxicas. Afecta más al sexo femenino. La personalidad suele ser de tipo obsesivo-compulsivo e histriónico, autoexigentes.



Personas Diferentes

Son las que se miran al espejo y dicen "estoy Gorda"

# Causas:

- **Factores Familiares:** El carácter de sobreprotección, el alto nivel de aspiraciones, la rigidez, la prolongada duración de los conflictos, etc. , favorecen el desarrollo de la anorexia.

**Factores Culturales:** En nuestra cultura se insiste mucho en la importancia de seguir una dieta «sana», entendiendo como tal una dieta baja en calorías, o en grasas y en azúcares, y sin condimentos.



Alamy

# Causas:

- **Factores Sociales:** La imagen corporal está muy sobrevalorada en la sociedad. Tener una buena y delgada figura se consideran valores personales muy positivos. Todos estos estereotipos se difunden a través de la moda, publicidad.. como cuerpos perfectos, dietas milagrosas... Todo esto influye en las adolescentes, que intentan emular el canon de belleza. Otro factor influyente sería la práctica de determinados deportes ( ballet , gimnasia rítmica...)



# Causas:

- **Factores precipitantes:** Los factores precipitantes representan una amenaza para el autocontrol, la autoestima o el equilibrio.

Ej.: acontecimientos vitales importantes, como un un traumatismo que haya desfigurado el aspecto físico, rupturas conyugales de los padres, fallecimientos de alguno de ellos, etc.





# Los Síntomas

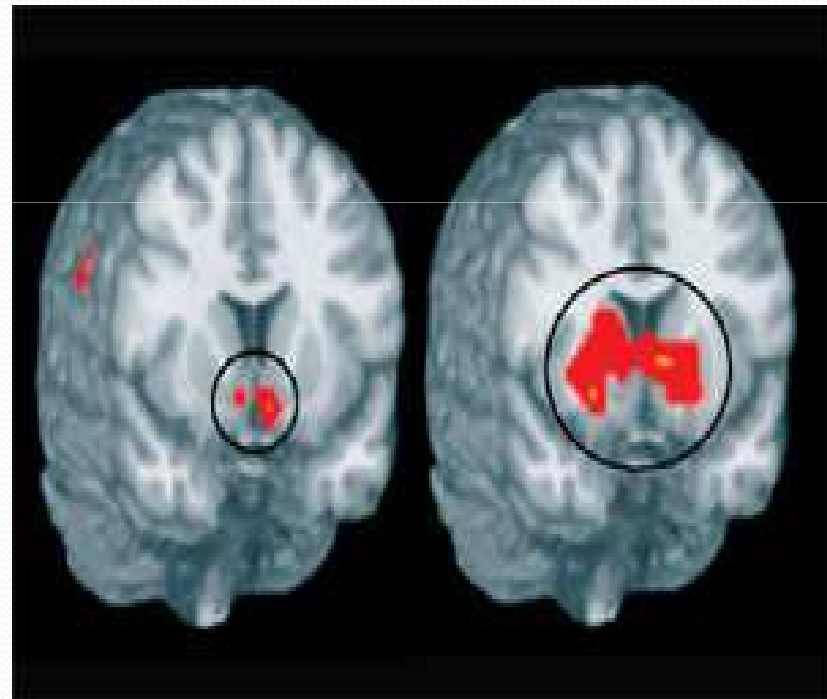
- Las anoréxicas usan frecuentemente ropa grande para ocultar su extrema delgadez. Los síntomas:
- Depresión. Se las ve retraídas y su máxima preocupación gira entorno a la comida.
- Extrema dependencia a pautas impuestas por otros.
- Exceso de amor a su propio cuerpo haciéndolas olvidar el amor a la vida de relación llevándolas al aislamiento.
- La autoestima pasa por la balanza.
- Insomnio e hiperactividad.
- Cese de la menstruación o postergación de su iniciación.
- Piel seca y fría, con vellos en brazos, cara y espalda.
- Distorsión de la imagen corporal: se ven gordas frente al espejo y se sienten gordas.
- Extrema rigidez en su rutina de ejercicios.
- Estrictas reglas de alimentación como no tomar líquidos, o no comer sin haber echo ejercicio antes.
- Lento desarrollo físico y social.

# Consecuencias de la anorexia:

- Daños cerebrales (Neurológicos, Calambres y hormigueos)
- Problemas gastro-intestinales (Flatulencias, Reducción abdominal)
- Daños en los huesos (Posible freno en el crecimiento, disminución de la masa ósea)
- Daños cardíacos ( Prolapso de la válvula mitral, arritmias)
- Daños visibles ( Amenorrea, supresión del flujo menstrual)
- Aparición de vellos finos en diversas partes del cuerpo.

# Consecuencias de la anorexia

**Consecuencias de la anorexia y la bulimia en la cavidad oral**



## ¿Qué hace una adolescente con anorexia?

- Elimina o sustituye alguna comida del día.
- Consume alimentos básicos de manera insuficiente.
- Sustituye continuamente agua por otras bebidas con sustancias que alteran la normalidad del organismo.
- Está descontenta con las orientaciones o los consejos de los adultos.
- Se autoaplica dietas sin ningún control médico.
- Pica entre horas saltándose los ritmos habituales de desayuno, comida y cena.
- Consume tabaco para paliar la carencia alimentaria.

# Donde acudir:

- Se debe acudir lo más rápidamente posible al médico de cabecera.
- Que se debe encargarse de hacer un diagnóstico y en caso necesario solicitará la ayuda de otros profesionales o asociaciones para recibir ayuda de gente que ha padecido esa misma enfermedad.
- Asociación habla de anorexia y bulimia.
- ADATEEX: Asociación de Defensa de Trastornos Alimenticios de Extremadura.

# Tratamientos

- **Modificación de los hábitos alimentarios del paciente:** Se precisa una «re-educación» del paciente en sus hábitos alimentarios. Para ello, se inicia con una dieta relativamente baja en calorías y se va incrementando progresivamente hasta lograr cubrir las necesidades calóricas del paciente.
- **Control regular del peso:** se deben detectar aumentos semanales de 250-500 al pesar a la persona desnuda o en ropa interior.
- **Restricción del ejercicio físico:** inicialmente se elimina por completo y se reintroduce muy progresivamente.



# Tratamientos

- **Terapia farmacológica:** se centra principalmente en el complemento depresivo y/o ansioso de la anorexia. Es un tratamiento individualizado y constreñido a los requerimientos y la situación psicológica del paciente.
- **Terapia psicológica:** se emplea de forma aislada, o combinada, la terapia conductual, psicoanalítica, interpersonal o la de grupo.



# Bibliografía

- <http://www.webconsultas.com/anorexia/anorexia-271>
- <http://salud.doctissimo.es/enfermedades/anorexia/anorexia-tipos-causas-y-consecuencias.html>
- <http://www.nutricion.pro/sentirse-bien/consecuencias-de-la-anorexia/>
- <http://www.aula21.net/nutricion/anorexia.htm>
- [Video](#)