

THE EDUCATOR

Trastornos Alimenticios

Una publicación del Comité de Escuelas Libres de Drogas

Otño 2023

A lo largo de la vida, es posible que experimentemos momentos de preocupación por nuestra forma corporal y peso. Cuando estos pensamientos provocan dietas peligrosas, purgas después de comer o una alimentación excesiva, puede deberse a un trastorno alimenticio. Los **trastornos alimenticios** tienen un impacto negativo en nuestra salud, nuestras emociones y nuestra capacidad para funcionar en áreas importantes de la vida. La buena noticia es que son muy tratables, y la ayuda está disponible (Clínica Mayo, 2023).

Comprendiendo Diferentes Tipos de Trastornos Alimenticios (CAMHS, 2020)

ANOREXIA NERVIOSA

Es cuando alguien intenta mantener su peso lo más bajo posible al no comer suficiente, hacer ejercicio en exceso o ambas cosas.

BULIMIA NERVIOSA

Es cuando alguien se encuentra atrapado en un ciclo no saludable de alimentación compulsiva y luego purga para compensar su atracón, por ejemplo, vomitando o tomando laxantes.

ATRACÓN

Es cuando alguien come en exceso en un corto período de tiempo de manera descontrolada y se siente obligado a hacerlo de manera regular.

Datos generales

- Los trastornos alimenticios afectan al menos al 9% de la población en todo el mundo.
- Los trastornos alimenticios se encuentran entre las enfermedades mentales más mortales, ocupando el segundo lugar después de la sobredosis de opioides.
- Cada año, se registran 10,200 muertes directamente atribuibles a un trastorno alimenticio, lo que equivale a una muerte cada 52 minutos.
- Aproximadamente el 26% de las personas con trastornos alimenticios intentan suicidarse. (ANAD, 2023)
- Los datos de la encuesta escolar del Distrito Escolar de la Región 5 de 2022 mostraron tasas significativamente más altas de depresión y trastornos alimenticios en estudiantes que se identificaron como bisexuales o en su mayoría/solo gay/lesbiana en comparación con sus compañeros que se identificaron como exclusivamente heterosexuales.
- En otra encuesta escolar de la Región 5, el 34% de los estudiantes de décimo grado y el 20% de los estudiantes de noveno grado informaron haber participado en comportamientos bulímicos o anoréxicos en 2023.

Signos y Síntomas: (Clínica Mayo, 2023)

Emocional:

- Preocupación por el peso, la comida, las calorías, los carbohidratos, los gramos de grasa y las dietas.
- Rechazo a comer ciertos alimentos, que evoluciona hacia restricciones de categorías enteras de alimentos.
- Parece incómodo al comer en presencia de otras personas.
- Omitir comidas o tomar porciones pequeñas de comida en comidas regulares.
- Dietas frecuentes.
- Preocupación extrema por el tamaño y la forma del cuerpo.
- Comprobación frecuente en el espejo en busca de imperfecciones percibidas en la apariencia.

Físicos:

- Dolores de estómago, otros síntomas gastrointestinales no específicos (estreñimiento, reflujo ácido, etc.).
- Hallazgos anormales en análisis de laboratorio (anemia, bajos niveles de tiroides y hormonas, bajo nivel de potasio, bajos recuentos de glóbulos blancos y rojos).
- Mareos, especialmente al ponerse de pie.
- Cortes y callos en la parte superior de las articulaciones de los dedos (resultado de provocar el vómito).
- Problemas dentales, como erosión del esmalte, caries y sensibilidad dental.
- Inflamación alrededor de la zona de las glándulas salivales.

Imagen Corporal Positiva

- Es importante recordar que cada cuerpo es diferente. Todos tenemos diferentes rasgos genéticos y culturales. Incluso si todos comenzaran a comer las mismas cosas y a hacer la misma cantidad de ejercicio durante un año entero, no todos lucirían igual al final del año. Esto se debe a que la herencia genética de cada persona influye de manera diferente en su estructura ósea, tamaño corporal, forma y peso.
- Evita comparar tu cuerpo con el de tus amigos y con las personas que ves en los medios de comunicación. Recuerda que todos somos naturalmente diferentes.

Consejos:

- Cuida bien de tu cuerpo al comer alimentos saludables, descansar y hacer ejercicio.
- Resiste la presión de juzgarte a ti mismo y a los demás en función del peso, la forma o el tamaño.

(#bodyacceptanceweek, NEDA)



Consejos para Padres y Cuidadores:

(Psychology Today)

- Antes de comenzar la conversación, puede ser útil investigar a fondo la condición, así como leer relatos de personas en proceso de recuperación. De esta manera, los padres pueden **comprender mejor y empatizar con la experiencia de su hijo(a)**.
- Aborda el tema expresando con delicadeza tu preocupación por ellos. Sé directo y específico acerca de lo que has observado. Luego, haz preguntas sobre su percepción y experiencia, y escucha atentamente. Esté abierto a **explorar cualquier tema que surja**, desde el acoso en la escuela hasta la intensa ansiedad que puedan sentir.
- Abordar un trastorno alimentario y buscar tratamiento probablemente requerirá muchas conversaciones. En estas charlas, los padres deben ser específicos sobre el próximo paso, como encontrar un terapeuta o ser evaluado por un especialista en trastornos alimentarios.



NEDA, la Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios, ofrece una **Herramienta de Evaluación en Línea de Trastornos Alimenticios gratuita**

Esta breve evaluación, apropiada para personas de 13 años en adelante, puede ayudar a **determinar si es necesario buscar ayuda profesional.**

También proporcionan otros recursos útiles, incluyendo:

- Una Base de Datos para Ayudarte a Encontrar Tratamiento
- Servicios de Apoyo Gratuitos o a Bajo Costo

Visita su sitio web [aquí](#)



La serie de podcasts de la Agencia Juvenil de New Milford recientemente dedicó un episodio a este tema, con la participación de Lauren Brown, Dietista Registrada y Nutricionista.

Utiliza este enlace para escucharlo:

<https://www.buzzsprout.com/705081/8796133>