

¿Cómo saber si estoy bien?

¡Infórmate!

¿Trastorno Alimenticio?



14 Nov 2014

ÍNDICE

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

- ANOREXIA
- BULIMIA
- ATRACONES
- UNA NUEVA PERO PELIGROSA SUBCULTURA : PRO ANA Y PRO MIA

RELACIÓN DE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS CON LOS MEDIOS DE ENTRETENIMIENTO

- SERIES
- CINE
- LIBROS

LA GENTE OPINA QUE...

- METODOS PARA EVITAR ALIMENTARSE
- LIBRO DE REFERENCIA
- CASO REAL
- ¿ESTA BIEN LO LIGHT?
- RECOMENDACIONES SOBRE ETIQUETAS DE ALIMENTOS
- HIPERVINCULOS DE YOUTUBE

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD

- ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA MANTENERSE ACTIVO?
- ¿HAY UNA DIETA ESPECIAL PARA LAS PERSONAS QUE ESTAN EN PROCESO DE REHABILITACIÓN DE UN TRASTORNO ALIMENTICIO?
- DIETA BALANCEADA – PIRAMIDE ALIMENTICIA
- INDICE DE MASA CORPORAL - ¿CÓMO CALCULARLA?
- ACTIVIDADES QUE REALIZA LA PUCP PARA PROMOVER UN OPTIMO ESTADO DE SALUD EN LA COMUNIDAD

La preocupación por el peso y la figura



La depresión



La dificultad de relacionarse y el deseo de agradar a los demás



La insatisfacción consigo mismo

Estas son algunas características que se puede dar en una persona que sufre de algún

Trastorno Alimentario

Según Rosa María Raich, son trastornos psicológicos relacionados a la anomalía en el comportamiento de ingesta. (2011:22). Es decir, estos trastornos se basan fundamentalmente en un problema psicológico y las personas quienes los sufren suelen cambiar su aspecto físico mediante métodos muy graves que afectan su salud y la relación con su entorno.

Pero ¿qué son realmente?



Mayormente, las personas más afectadas por estos trastornos son mujeres jóvenes. Estas personas viven rodeadas por una sociedad idealizada; es decir, una cultura que enfatiza "el cuerpo perfecto", vinculado principalmente con la delgadez. Y dos de los trastornos más frecuentes en la actualidad son la Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa. Ambas tienen el mismo objetivo y la misma fobia: conseguir este "cuerpo perfecto" y miedo a engordar respectivamente.

Sin embargo, ambos trastornos tienen diferentes métodos para adelgazar. Más adelante se explicarán estos problemas...



¿QUÉ ES LA ANOREXIA NERVIOSA?

En primer lugar, esto es más que un simple "dejaré de comer durante tres días y obtendré mi peso ideal". Detrás de esta frase, existe una persona que no está a gusto con su propio cuerpo, pues tiene un enorme miedo a ganar peso. Esta persona se sentirá y se verá obesa.

Como todo trastorno, este también presenta un proceso. Al principio, la persona deja de comer alimentos que contengan calorías. Luego la persona anoréxica empieza una dieta extrema que llega a ingerir hasta alimentos en poquísimas cantidades y que suelen ser los mismos de siempre. Además, usa laxantes, se ejercita exhaustivamente o recurre al vómito autoinducido para reducir su peso con más rapidez.



¿QUÉ ES LA BULIMIA NERVIOSA?

Este trastorno tiene mucha relación con la Anorexia nerviosa. Sin embargo, la persona que sufre de bulimia usa los *atracones*. Es decir, ingiere grandes cantidades de comida hasta perder el control y sentir que no puede más con esta obsesión. Finalmente, recurre al vómito y elimina todo lo que comió anteriormente. Eso sucede cada cierto tiempo. A veces, estas personas acuden al uso excesivo de laxantes, el ayuno o a la obsesión por el ejercicio. Por otro lado, Montserrat Cervera señala que “en algunos casos la bulimia deriva de una anorexia, y en otros es al revés, se pasa de la bulimia a la anorexia” (2005:36). Esto explica que ambos trastornos tienen semejantes características que conllevan a la preocupación por perder peso y ganar una “excelente” figura.



¡También existe el trastorno por el atracón!

Este trastorno tiene mucha relación con la Anorexia nerviosa. Sin embargo, la persona que sufre de bulimia usa los *atracones*. Es decir, ingiere grandes cantidades de comida hasta perder el control y sentir que no puede más con esta obsesión. Finalmente, recurre al vómito y elimina todo lo que comió anteriormente. Eso sucede cada cierto tiempo. A veces, estas personas acuden al uso excesivo de laxantes, el ayuno o a la obsesión por el ejercicio. Por otro lado, Montserrat Cervera señala que “en algunos casos la bulimia deriva de una anorexia, y en otros es al revés, se pasa de la bulimia a la anorexia” (2005:36). Esto explica que ambos trastornos tienen semejantes características que conllevan a la preocupación por perder peso y ganar una “excelente” figura.



Una nueva pero peligrosa subcultura: Pro ANA y Pro MIA



Estas personas recurren a un nuevo "mundo" donde se encuentran con personas que también sufren de estas mismas enfermedades y se agrupan para, de alguna manera, escapar de la sociedad y sentirse parte de una nueva "subcultura".

Este nuevo "mundo" está ubicado en Internet, una plataforma en la cual muchas personas de distintas partes del planeta transfieren sus conocimientos entre sí. Sin embargo, existen blogs o páginas web que pueden ser peligrosos en cuanto a la información que transmiten. Por ello, se tiene que tener mucho cuidado al ingresar a esta información. Muchos jóvenes, especialmente mujeres, tienen el fácil acceso a estas páginas. En estos sitios, se crea un nuevo movimiento que luego se transforma en un especie de "subcultura", en donde varias mujeres, mayormente menores de edad, comparten sus difíciles experiencias, graves consejos como "tips" para vomitar, dietas extremas, canciones con letras dolorosas, entre otros aspectos. Esta "subcultura" llamada "PRO-ANA y PRO-MIA" surge en la década de los 90's y se extiende por toda la Internet por medio de estos blogs. "Ana" y "Mia" se refieren a dichos trastornos alimentarios: Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa respectivamente. Y como dice el nombre, estas personas están a favor de mencionadas enfermedades.

CASO DE “PRINCESITA0408”

“Ser AnA no es fácil. Ser perfecta o tratar de serlo, tampoco. Muchas veces la gente piensa que ser AnA es estar loca o es fijarse en cosas superficiales, como el cuerpo, como en estar lindas y flacas. Pero ser AnA no es fácil. Ser AnA es un trabajo de todos los días. Es despertarse a la mañana y darte cuenta de que empieza un nuevo día de sufrimiento, un nuevo día en el que te das cuenta que no eres lo que deseas ser y que tal vez jamás llegues a estar como sueñas ser y es darse cuenta de que jamás llegarás a ser perfecta. Ser AnA es mirarse al espejo y darte cuenta que no estás haciendo las cosas bien, que tu imagen no es la que deseas ver en el espejo, ser AnA no es fácil [...]”.

<<http://princesita0408.blogspot.com/2008/02/ser-ana-no-es>



PELICULAS , SERIES Y LIBROS QUE TRATARON EL TRANSTORNO ALIMENTARIO

Los trastornos alimenticios han generado interés tanto en el ámbito literario como el cinematográfico para poder de lograr sensibilizar de la problemática actual que se ve reflejada en los adolescentes. Particularmente, el tema de la anorexia es la que más resaltado; por ello, a continuación se presentaran series como **My mad fat diary** y **Skins**, el libro **“Abzurdah”**, y el cortometraje **“Likeness”**, los cuales abordaron dicha problemática y han tenido mucha acogida en el sector juvenil.

SERIES

Es una serie británica difundida desde el 2013. Contextualizada en Lincolnshire, durante 1996, la serie sigue la historia de Rae de 16 años, quien acaba de salir de un hospital psiquiátrico, donde ha pasado cuatro meses. Se reencuentra con su mejor amiga, Chloe, quien desconoce sus problemas con la imagen corporal, ya que ella pensó que fue a vacacionar a Francia. Rae intenta mantener esta información en secreto y trata de comenzar a insertarse en la sociedad junto a la pandilla de Chloe: Izzy, Archie, Chop y Finn.

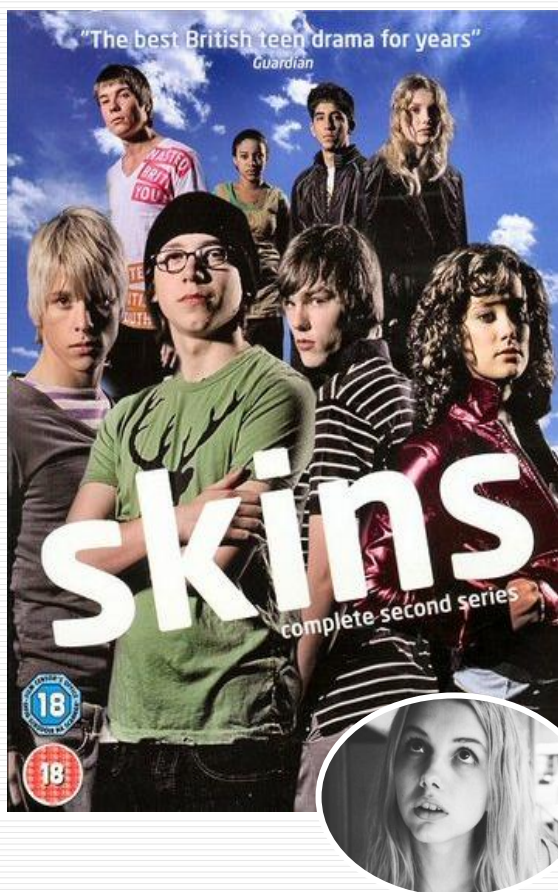


My mad fat diary



La serie ha tenido mucha acogida por el sector juvenil, debido a su carácter realista sobre temas muy polémicos como, por ejemplo, el trastorno alimentario. El programa lo enfoca en el personaje principal: Rae. Ella tuvo que batallar con el BED (Biger Eater disorder), el cual consiste en comer cantidades excesivas a la cual se añade una pérdida del control por la forma de comer. Ella lo realiza cuando pasa momentos depresivos y cuando tiene pensamientos negativos respecto a su cuerpo. Asimismo, la serie también demuestra como el personaje llega a superar su problema, debido a reflexión que empezó a realizar por la muerte de su amiga Tix; por ello, junto con su grupo y psicólogo comienza a denotarse un cambio notable.

SERIES

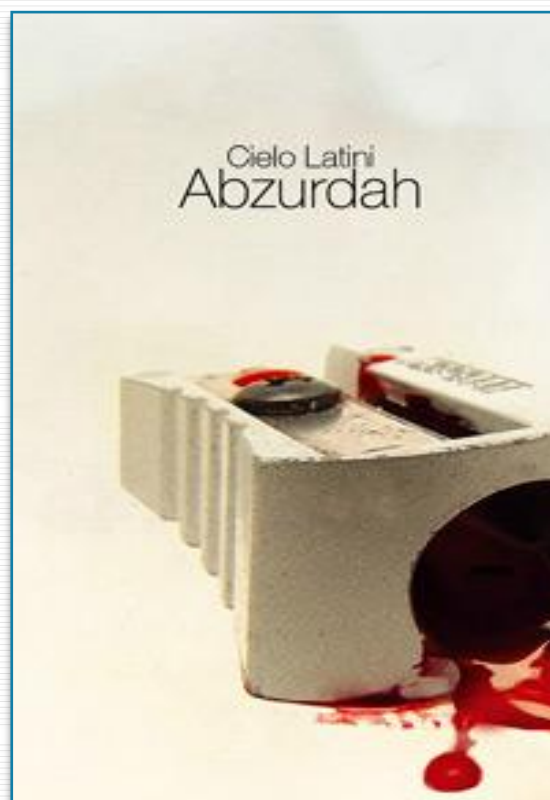


Es un drama adolescente británico, que fue transmitido en el canal E4, el cual sigue la vida cotidiana de un grupo de jóvenes, en distintas generaciones, en Bristol. Durante sus siete temporadas, aborda temas como, por ejemplo, la homosexualidad, la depresión psicótica, el autismo, las familias desestructuradas, la anorexia nerviosa, entre otros. El programa enfoca el tema de la anorexia nerviosa en el personaje de Cassie. Ella se encuentra en su mundo particular en la cual recibe mensajes imaginarios. Además, se nota cómo logra engañar a su entorno sobre la recuperación de su trastorno alimentario. Por otra parte, la serie orienta al espectador cómo la despreocupación de los padres, el rechazo amoroso, los malos amigos ayudan en el deterioro de la autoestima al borde que el personaje piensa que nadie se preocupa por ella. Sin embargo, a pesar de no lograr superar su problema, el personaje logra mantener su cordura en un mundo incomprensible para ella.

LIBRO

Cielo Latini, niña fascinada por el arte y la muerte, cuenta cómo su adolescencia fue una declinación hacia los infiernos. Para lograr ello, cuenta la desfloración que paso a los 14 años, sus trastornos de la anorexia y bulimia, la influencia en su comportamiento del blog "Me como a mí" y su amor virtual con Alejandro. Finalmente, cuenta cómo logro su recuperación a través de la palabra.

Abzurdah es un testimonio acorde con la realidad, la cual, por momentos, debido a sus detalles explícitos, puede llegar a afectar la sensibilidad; sin embargo, la autora los consideró necesarios para que los lectores lleguen a entender su vida cotidiana: falta de autoestima, cómo deseaba llamar la atención para poder sentirse más delgada para así recibir el aprecio de Alejo. Así, de cierta manera,



Abzurdah

CINE



“Likeness”

Es un cortometraje que fue propuesto por la organización Candescant Films para sensibilizar la problemática de los trastornos alimenticios. Con la dirección de Rodrigo Prieto, en tan solo 8 minutos, el personaje de Elle Fanning refleja la considerada, actualmente, causa principal de los trastornos alimentarios: la idealización del cuerpo perfecto inspirado en las modelos publicitarias y de la industria de la moda. Por ello, aborda la angustiada realidad que viven las personas con problemas en su imagen corporal y cómo influyen tanto la mirada de otros y las pautas físicas a seguir que propone el mundo del modelaje. Así, logra demostrar cómo los prototipos impuestos por la sociedad respecto a los estándares de belleza perjudican a las adolescentes, ya que no identifican la distinción entre la vida real y la de las pasarelas.

Es una película estadounidense hecha para la televisión, la cual fue transmitida en el 2000. Dirigida por Katt Shea y protagonizada por Alison Lohman, la película se basa en la lucha de la adolescente (Alison Lohman) por su desorden alimentario y cómo pretende vencerlo. Insistentemente, se encuentra vomitando y llega a perder el control de sus hábitos alimenticios; por eso, lo llega a ocultar a las personas de su entorno social. Así, relativamente, va perdiendo su lucha y sus ganas de vivir, lo que hace que su madre intervenga con medidas drásticas.



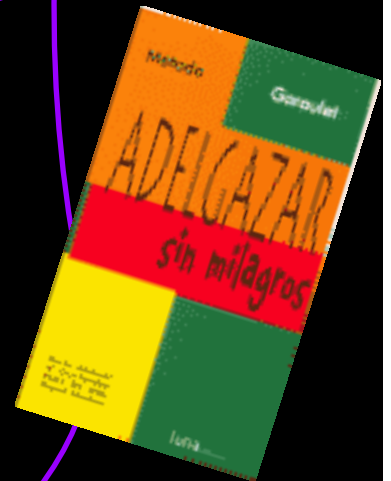
LAS PERSONAS OPINAN



Algunas chicas para no comer le echan jabón a su comida. Así, cada vez que van a comer, se acuerdan del sabor del jabón y ya no comen”.

Karina Rocío Pilco Flores (21 años), Traducción e Interpretación en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFE)

Según Garaulet, a inicios del siglo XIX ya se practicaba el comer jabón. Se consideraba que de este modo podían diluir las “grasas corporales”. Era muy cierto que adelgazaban, pero era porque vomitaban y tenían diarreas producto de la ingesta de jabón (2001:58).



¹ Las imágenes son extraídas de <http://www.libreriaproteo.com/>

Ella come jabón...



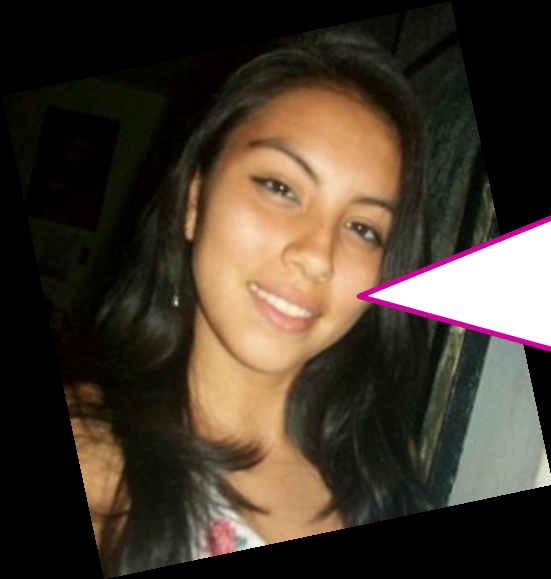
Un caso muy conocido es el de la joven que vemos en las imágenes : Tempestt Henderson (Florida). “In the shower, I like to lather up a green bar of soap, and lick the bubbles. And as the soap disintegrates, I pop a tiny amount of the soap into my mouth and suck it. It’s heavenly” (Mail Online ²2011).

“En la ducha, me gusta la espuma de una barra verde de jabón, y lamer las burbujas. Y como el jabón se desintegra, hago estallar una pequeña cantidad en la boca. Es celestial” (Planetacurioso.com 2011).



Al pasar los meses, decidió buscar ayuda. Se le diagnosticó “Píca”, la cual consiste en la ingesta voluntaria de cantidades excesivas de alimentos que no suelen ser comestibles. Además, proviene del latín y significa urraca., pues este animal come gran cantidad de alimentos de diversa índole, incluso los que no se pueden comer (Campuzano 2011: 534).

² Las imágenes de son extraídas de Tempest Henderson <http://www.dailymail.co.uk/>



“Sé de personas que consideran que beber agua durante la ingesta de alimentos les engorda y dicen que comer alimentos light no engorda”. Gianella Lisbeth Ojeda Quispe (18 años), Ingeniera de Sistemas en la Universidad Peruana de Ciencias e Informática (UPCI)

3

light
verdades y mentiras

La Lic. Verónica Contreras (nutricionista y coach de salud) manifiesta que “La gente busca que puede comer en cantidad sin culpa pero si no se come de manera medida light o no light engorda igual, quizás sabes que no es una pastilla mágica pero inconscientemente les otorga la tranquilidad de que no subirán de peso; es como que lo light santifica el alimento.

4

Debemos de leer correctamente las etiquetas de los "productos light"



<http://www.youtube.com/watch?v=beeK...>
Light: al producto se le retira la mitad de su contenido de grasa. Así, cada porción tendrá menos de 5 gramos de azúcar

6

Libres de grasa: Al ingerir las porciones, estas cuentan con menos de 2 miligramos de grasas saturadas de origen animal y puede tener 3 gramos o menos de grasas saturadas



⁴ <http://positivayatractiva.com/2014/06/21/alimentos-light-y-sanos-que-no-son-tan-light-ni-tan-sanos/>

⁵ http://www.gloria.com.pe/Guht_superLight.html

⁶ <http://qasitio.bimbo.com.mx/tu-familia/recetario/ver/sandwich-cero>

Recomendaciones para una vida saludable

¿Qué actividades se puede hacer para mantenerse activo?

Realizar actividad física es sumamente importante para mantenerse con buen estado físico y anímico. Si tienes dificultades para recurrir a un gimnasio, estas opciones pueden ayudarte:

- Caminar es una forma de despejar la mente de preocupaciones y de hacer actividad física sin necesidad de sudar mucho. Si tienes mascota, anímate a sacarla a pasear.
- Si quieres entretenerte y mantenerte activo el bailar es una buena opción. Esta alternativa, además de generar actividad cardiovascular es bastante divertida.
- Montar bicicleta, skate o patinar también son una buena opción de mantenerse activo y entretenido.
- Utiliza las escaleras. Te sorprenderás de cuantas calorías puedes quemar haciéndolo.



Referencia:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Guía de Actividades de El camino hacia la buena salud.*

Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2010.

¿Qué tipo de alimentación debe tener una persona en proceso de rehabilitación de algún desorden alimenticio?

“Cuando una persona se encuentra en proceso de recuperación de algún desorden alimenticio, ya sea anorexia, bulimia o atracones, es necesario que recurra a una dieta especializada para recuperar todos los nutrientes perdidos. Estas dietas pueden ser enteral (técnica de soporte nutricional por la que aportan nutrientes directamente en el aparato digestivo del paciente) o parental (técnica nutricional por la que por medio de vías endovenosas se aportan nutrientes de forma parcial o total al paciente) y consisten en lípidos, carbohidratos y proteínas, además de electrolitos, minerales y vitaminas. Una vez recuperada la persona puede realizar una dieta balanceada estándar para mantener su estado saludable”.

Regina Vidal Tapia – Lic. en Nutrición.



¿En qué consiste una dieta balanceada?

- Una dieta balanceada consiste en una alimentación diaria en la cual se combine los alimentos de manera adecuada y en porciones recomendadas para una vida equilibrada y saludable. Esta dieta estándar está basada en la pirámide alimenticia.



¿Qué es la pirámide alimenticia?

La pirámide alimenticia es un método sencillo en el que se puede clasificar alimentos básicos de una alimentación saludable en bloques que conforman una pirámide.

- En el primer bloque se encuentran los cereales, pastas y harinas; alimentos ricos en carbohidratos. Dentro del bloque te recomiendan ingerir de 6 a 11 porciones diarias.
- En el segundo nivel se encuentran las frutas (de 2 a 4 porciones diarias) y las verduras (3 a 5 porciones diarias). Alimentos que nos brindan vitaminas, minerales y fibra.
- El tercer nivel encontramos a la leche y sus derivados y al igual que la carne, el pescado los huevos, legumbres y frutos secos (2 a 3 porciones). Son alimentos ricos en proteínas y minerales.
- Por último, en el cuarto nivel se encuentran los alimentos que se debe ingerir con moderación. En este nivel se encuentran los dulces, grasas y aceites.



Fórmula para índice de masa corporal

Esta fórmula ayuda a la persona a tener noción de cuál es su masa corporal y cuál es su situación salubre y, de igual forma, saber cuál es el rango en el que se encuentra su peso ideal. Esta fórmula es normalmente utilizada por nutricionistas y médicos, pero también puedes realizarla tu.

Calcula tu IMC:

- Se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros.

Peso inferior al normal	Menos de 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Peso superior al normal	25.0 – 29.9
Obesidad	Más de 30.0



¿Qué actividades hace la universidad para mejorar la salud de la comunidad? ¡Anímate a participar!

PUCP Saludable:

“El programa PUCP Saludable es un proyecto realizado por médicos y especialistas que busca fomentar una cultura saludable en el ambiente universitario para beneficiar a alumnos, docentes y personal administrativo. Tiene la finalidad de disminuir los problemas de salud; contribuir a la reducción de índice de ausentismo; y mejorar la percepción de una buena calidad de vida en el estudio, en el trabajo y en el rendimiento de los alumnos. Asimismo, pretende formar futuros profesionales que impulsen cambios en beneficio de la salud en sus centros laborales, familia y sociedad.”

<http://vicerrectorado.pucp.edu.pe/administrativo/proyectos/pucp-saludable/>

VIVE REBIEN MARSH REHDER (PUCP):

Es un programa voluntario dirigido a docentes y administrativos, entre otros, para mejorar hábitos alimenticios (cómo comer de forma balanceada, qué alimentos no deben de comerse juntos, etc.) y mejorar hábitos de salud (qué actividades puedes realizar diario para mantener tu peso ideal).

<http://www.viverebien.com.pe/>

MUEVETE PUCP:

Todos los Jueves Cultural se realizan, a partir del mediodía, se programan bailes grupales gratuitos direccionados para la comunidad universitaria.

BICI PUCP:

Clima de Cambios, un proyecto de la universidad, introdujo bicicletas en el campus para que la comunidad pueda movilizarse dentro de ella. Ese fue el principal objetivo; no obstante, también indujeron a la comunidad a movilizarse realizando actividad física de una manera entretenida.



- Para encontrar información sobre como la universidad apoya a los estudiantes sobre trastornos alimenticios tuvimos que acudir a Servicios de Salud y sacar cita con la psicopedagoga. En la cita no encontramos con el otro grupo que realizaba el mismo tema
- Una de las integrantes tuvo que contactar con la nutricionista , que es su pariente , vía e-mail , ya que tiene complicaciones auditivas y la esa era la forma mas cómoda de realizar la entrevista.
- La mayoría de las integrantes del grupo tuvo que investigar mediante libros , informes y artículos.

RAICH, Rosa Maria

2011 *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios.* Madrid: Pirámide.

CERVERA, Monserrat

2005 *Riesgo y prevención de la anorexia y bulimia.* Madrid: Pirámide.

GARAULET, Marta y otros

2001 *Método Garaulet. Adelgazar sin milagros.* Madrid: Fundación Ferrocarriles Españoles. Consulta: Viernes 14 de noviembre de 2014.

<http://books.google.com.pe/books?id=il7szzPPYQgC&pg=PA58&lpg=PA58&dq=comer+jabon+adelgaza&source=bl&ots=UYh1fLWgfe&sig=vJLK5rO1mLa_wlxUfbVklQ5Jri0&hl=es&sa=X&ei=DYFvVIP_MMergwTihYD4Bg&ved=0CE4Q6AEwBg#v=onepage&q=comer%20jabon&f=false>

CAMPUZANO MAYA, Germán

2011 "Pica: el síntoma olvidado". *Medicina y laboratorio.* Medellín, vol. 17, n° 11 / 12, pp. 533-552. Consulta: 10 de noviembre de 2014.

<<http://www.medigraphic.com/pdfs/medlab/myl-2011/myl1111-12c.pdf>>

MAYSH, Jeff

2011 "I'm addicted to eating soap': The 19-year-old girl with a dangerous compulsion doctors say could kill her".

Daily Mail. London, 08 de febrero del 2011.Consulta: 09
de noviembre de 2014.

<<http://www.dailymail.co.uk/news/article-1354417/Tempest-Henderson-19-consumes-bars-soap-week.html>>