

GACETA DESARROLLO *humano*

CONOCE MÁS SOBRE
**TRASTORNOS
DE LA CONDUCTA
ALIMENTARIA**



OFICIALÍA MAYOR
PJCDMX

RECURSOS HUMANOS
PJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

COLABORADORES:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios
Especializados

María Vianey Vidal Zúñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Juan Carlos Aguilar Zavala
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Elisa Soto Sánchez

DIRECTORIO

EDITORIAL	3
REFLEXIÓN DEL MES	4
EN LIBRERÍAS	6
LA PSICOLOGÍA DE HOY...	7
El autoconcepto	8
Distorsión de la imagen corporal	11
Diferentes Trastornos de la Conducta Alimentaria	12
CONSTRUYÉNDONOS	16
La familia como prevención y apoyo	17
Moda, cuerpo y alimentación	19
AYUDÁNDONOS	22
Diagnóstico y tratamiento	23
Señales	25
¿Qué puedo hacer...?	26
SALUD	29
Factores de riesgo para la aparición de Trastornos de la Conducta Alimentaria	30
ENTRETENIMIENTO	32
REFERENCIAS	34



Apreciable lector, los integrantes del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), presentan en esta edición, el tema “Los Trastornos de la Conducta Alimentaria”, conocidos comúnmente como “Trastornos Alimenticios”, el cual se desarrolló para que usted pueda reconocer algunas características o síntomas en las personas que lo padecen y principalmente, le permita tomar decisiones si en algún momento se encuentra con una persona con estas características para ofrecerle cierta ayuda.

Los desórdenes alimenticios tienen que ver con la conducta de comer, siendo ésta, una necesidad biológica, la forma de hacerlo es algo cultural y social. Lo que nos llama la atención, es que vivimos en una época en la que los medios de información suponen ciertos estándares de “belleza”, y distorsionan en ocasiones los criterios.

También es importante mencionar que estos Trastornos pueden presentarse sin distinción de edad, género o raza. De ahí la importancia de compartir esta información.

Nuestro equipo agradece, como siempre, su atención e interés por nuestras publicaciones, al mismo tiempo, lo invitamos a que continúe leyéndonos en las siguientes publicaciones.

Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES



¡Siempre hay un punto de partida, la falta de amor, problemas familiares, capricho, abuso, costumbre, hábito, moda, miedo, dieta, respeto, problemas, problemas y más problemas! Cualquiera de todos estos es válido, hasta me atrevo a decir que todos juntos.

¡Es justo en ese momento, en el que pasas frente a un espejo, y él te condena a cadena perpetua! Ya no tienes salida, ya estas entre las cuatro paredes donde vas a pasar el resto de tu vida, es ahí, donde el miedo aparece y buscas un abogado defensor: "LA COMIDA" ... ¡No, no pretende ayudarte, cada día te encierra más, ya no hay salida!

Y la vida va pasando, los sueños se te van olvidando, así como los amigos que tenías y la familia que te acompañaba, ya ni los quieres recordar, son un estorbo en esto que llamo "vida"...

Muchos números para recordar, un cuaderno para llevar siempre, y lo más importante: ¡Los cigarrillos, esos confidentes que no te abandonan y llenan el estómago!

¿Desde cuándo me convertí en esto, una obsesionada, donde una tabla nutricional vale más que cualquier cosa? No lo sé...

Ya no sé quién soy, y no quiero recordar lo que fui. Me siento sola, ya no tengo a nadie, solo esta enfermedad, la que me va a acompañar de por vida, y por desgracia nunca me va a abandonar.

Cuanto he mentado por estar más flaca, cuanto he lastimado a personas que quería, cuantas cosas he hecho, tanta comida tirada que nunca comí, cuanto comí y vomité...

¡Cuánto miedo de volver a sufrir... y cuanto sufro a diario sabiendo que vas a estar siempre! Miedo a todo, a un plato de comida, a una fecha, a el verano, a la ropa, a un espejo, a la vida...

¡No puedo salir, me miento a diario diciéndome que ya abrí la puerta de esta cárcel y que estoy afuera! Pero no me lo estoy creyendo, ni siquiera yo lo hago; ya no sé cuál es mi imagen, no sé si lo que veo al espejo es verdadero.

Me está matando esta maldita obsesión... Creí en vos, creí en tus famosas dietas para adelgazar, en las mentiras, creí... pero nunca me dijiste que consecuencias tenía todo esto...

Frio, siento frio, hambre, soledad, miedo...

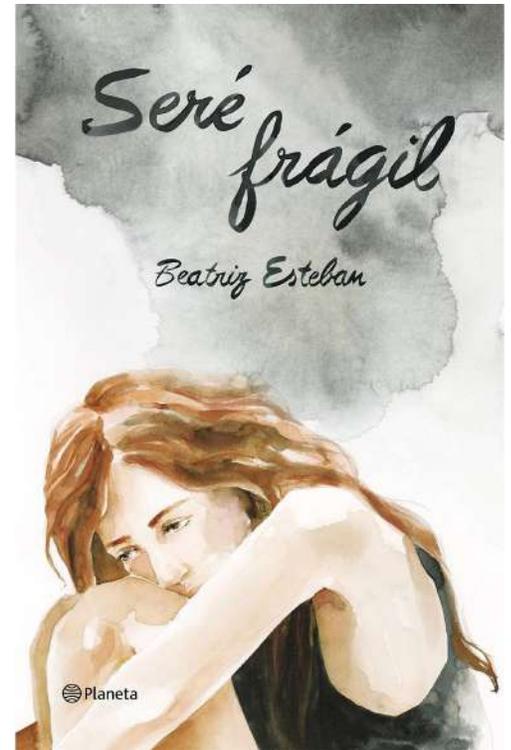
Ginette Moroni

EN LIBRERÍAS

Seré frágil | Beatriz Esteban

La historia que nos narra Beatriz, es sobre una adolescente de nombre Sara, que posee sus propias inseguridades, como cualquier persona, además de situaciones propias de su edad. Al iniciar el nuevo ciclo escolar, llega a la escuela de Sara una nueva compañera extremadamente delgada, que se llama Sofía. Pasado algún tiempo, Sofía muere antes de llegar al hospital.

Sara queda impactada y por ello decide ir al funeral. Una vez ahí, los padres de Sofía le entregan a Sara el diario de su hija, ya que lo habían encontrado en su habitación junto a una nota con su nombre. Mientras va leyendo el diario, Sofía va encontrando las fases de su enfermedad y los sentimientos de inseguridad, frustración, desesperación y tristeza que provocan. Sara sin darse cuenta comienza poco a poco, al sentirse identificada, su propia "lucha con la comida".



Cuando la comida calla mis sentimientos Adriana Esteva

Cómo evitar que la compulsión por comer te quite la felicidad

La autora de este libro, y otros que también tienen que ver con la alimentación y las emociones, es fundadora del taller teórico-vivencial "Comiéndome mis emociones", impartido en varias ciudades de la República Mexicana. Ha dado conferencias para diferentes grupos y empresas, en los que el tema principal es "nutrición emocional".

En este texto en particular, trata el tema de la alimentación, es donde encontramos una salida a las frustraciones, un refugio y consuelo. Cada vez que algo sale mal y nos vemos tentados ante la comida. Adriana, a través del texto busca la reconciliación de las personas con ellas mismas, para ayudarlas a liberarse de su obsesión por el peso.



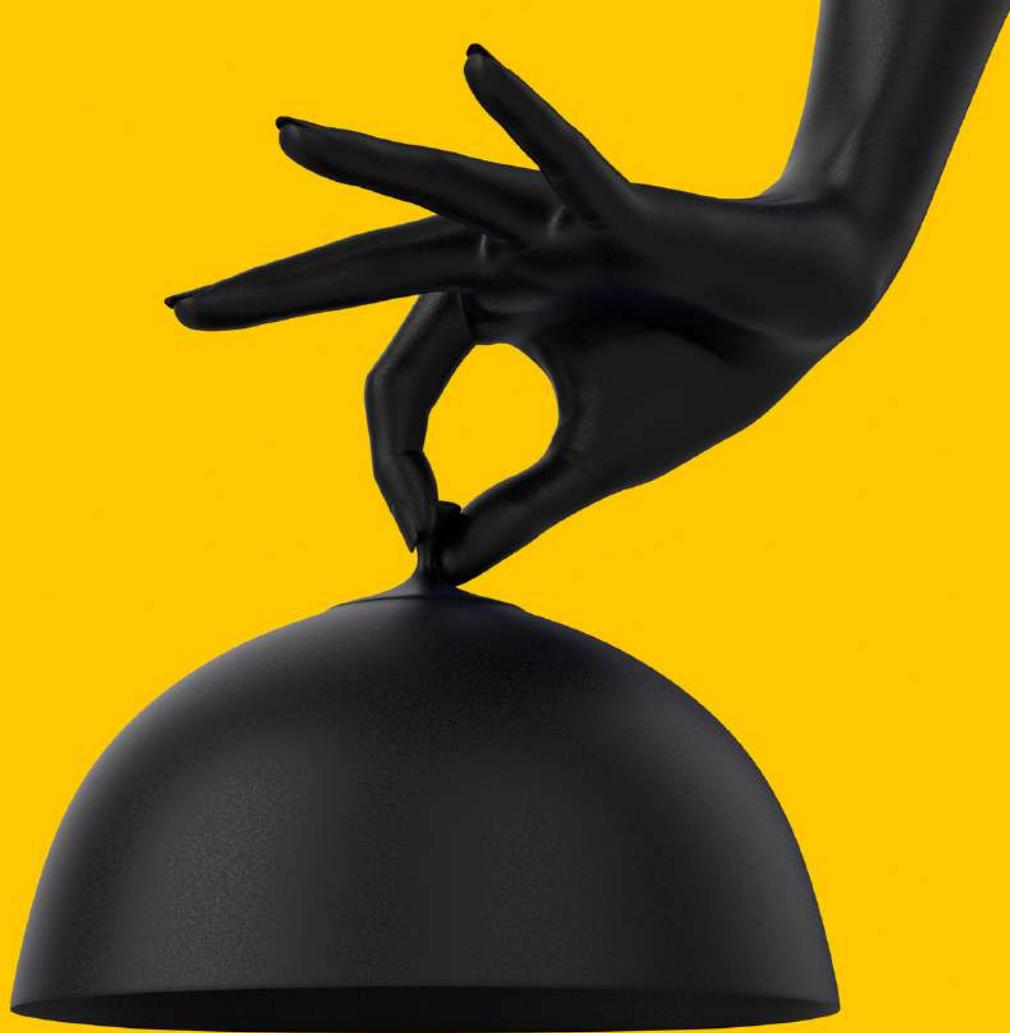
Hasta el hueso

PELÍCULAS

Hasta el hueso | Marti Noxon

Ellen es una joven universitaria de 20 años que sufre de anorexia desde hace tiempo y su familia está bastante preocupada por su situación, pues ha llegado a pesar 40 kilogramos, teniendo una apariencia para nada saludable. A lo largo de la película se muestran los conflictos familiares que sufre la joven, con un padre ausente y una madrastra que no está concentrada en escucharla, el único apoyo más o menos constante que recibe el de su hermanastra. Sin embargo, no es suficiente para ayudarla a mejorar.

Su madrastra, la obliga a verse con el Doctor William Beckams, quien es un especialista en estos casos y utiliza métodos poco convencionales para contribuir a la superación de trastornos alimenticios.



LA PSICOLOGÍA DE HOY...





EL AUTO-CONCEPTO

Este concepto, se refiere a la imagen que hemos creado sobre nosotros mismos.

Entendiéndolo como un conjunto de ideas que cada uno cree que lo define, ya sea a nivel consciente e inconsciente, y no solamente como imagen visual. Sino que esto incluye un conjunto de definiciones que pueden estar atribuidas a la imagen de nosotras y nosotros mismos, definiciones que, a su vez, forman parte de otras más.

Por ejemplo, parte de nuestro auto-concepto podría ser nuestra idea de lo que es la amabilidad, y de ahí surgiría nuestro concepto de si somos amables o no, lo mismo pasaría con la timidez, o la inteligencia. De esta manera, existe un sinnúmero de elementos y/o características que forman parte de esta imagen que tenemos, ya sean estéticas, emocionales, sociales, afectivas, etcétera, y la palabra “Autoconcepto” se utiliza para englobarlas.

El autoconcepto y la autoestima no son lo mismo, aunque ambas ideas se parezcan entre sí, y con frecuencia, puedan ser confundidas. Con el autoconcepto podemos describirnos, crear una idea de quienes somos y qué somos. Por otro lado, la autoestima se refiere a la manera qué tenemos para valorarnos.

El auto-concepto, se trata de la forma en cómo nos construimos, de manera individual, privada y personal, lo cual permite definirnos y situarnos en cualquier entorno, mientras interpretamos nuestras emociones y conducta, así mismo, hay una comparación con la propia o con el resto de las personas.



Es importante mencionar y darse cuenta que, en algunas ocasiones, el autoconcepto no coincide necesariamente con la realidad, ya que podría suceder que alguna persona llegue a tener un auto-concepto superior a lo que en realidad es, por ejemplo, alguien que de acuerdo con los estereotipos de la sociedad sea muy bella puede sentirse mejor persona a alguien que no lo es. Por otro lado, alguien podría percibir o exagerar sus defectos o debilidades, si un hombre es más bajo de estatura que el resto de sus compañeros de clase sentirá que es el menos atractivo y esto influye en que tenga un auto-concepto distorsionado. Este autoconcepto se ve afectado por diversos factores, como la influencia de la familia, los amigos, los medios de comunicación, lo cual está conformado por una combinación de ellos.

Según un estudio realizado por Kuhn (1960), la respuesta que nos damos al preguntarnos, ¿Quién soy yo?, se puede dividir en dos grupos principales. Por un lado, las respuestas basadas en roles sociales, por ejemplo, “yo soy la amiga de..., yo soy la hermana, yo soy la mamá de...,” etcétera.

Y por el otro, los aspectos de índole externos, y las basadas en rasgos personales, como los aspectos afectivos o de personalidad. Explicar y dar ejemplo. Por ejemplo, cuando una maestra le pide a su alumna que se describa utiliza palabras como: honesta, comprensible, cariñosa, enojona, ansiosa etcétera.



A photograph of a red apple in the background and a core of a red apple in the foreground. The apple core is on a wooden surface, and the background shows a window with a metal frame.

Rosen en 1995, definió la **imagen corporal** como un concepto que se refiere a:

“La manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. O sea que se contemplan: aspectos perceptivos, aspectos subjetivos como: satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva, ansiedad y aspectos conductuales”.

DISTORSIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

En los últimos tiempos, ser físicamente “perfecto” se ha vuelto uno de los objetivos principales de la sociedad, una meta de cierta manera “impuesta” por los modelos de vida que se nos presentan, pareciendo ser sinónimo de éxito, felicidad e incluso salud.

La distorsión de la imagen corporal es más común de lo que pensamos y se da cuando alguien ve la forma, apariencia y tamaño de su propio cuerpo de manera diferente a como es objetivamente. Esto hace que la persona se centre de manera obsesiva en sus imperfecciones y/o defectos que percibe sobre sí misma y que la hacen sentir insegura. La mayoría de las personas que luchan con algún Trastorno de la Conducta Alimentaria presentan problemas de distorsión de su imagen corporal, esto provoca que frecuentemente, se preocupen por cómo se ven o lo qué pensarán otros sobre ellos.

Las personas que la presentan la distorsión de la imagen corporal son extremadamente críticas de su aspecto físico, aunque no posean algo que lo justifique. Frecuentemente, algunos de ellos pueden llegar a evitar contacto social o a mirarse en el espejo, para no tener que verse a sí mismos, aunque también podría ser lo contrario, en donde se miren excesivamente en el espejo para poder “autocriticarse”.

Se ha encontrado una asociación directa entre el índice de masa corporal y la insatisfacción corporal. Se han realizado estudios que demuestran que las personas con sobrepeso tienen mayor probabilidad de tener una insatisfacción con su imagen corporal, lo que los lleva a tratar de perder peso.

Esta preocupación, causa un deterioro significativo en la vida cotidiana de la persona que lo sufre, ya sea en el trabajo, escuela, relaciones de pareja, familia y otras áreas de su vida. Puede llegar a evitar aparecer en público o ir a trabajar para no ser vistos, llegando así a un aislamiento social.

Es necesario señalar, que no toda insatisfacción corporal es un Trastorno o puede convertirse en uno. Por ejemplo, los cambios corporales que son originados por la pubertad suelen estar asociados a una imagen corporal negativa o distorsionada, sin embargo, pueden desaparecer con una aceptación cuando ésta “etapa” de cambios haya sido completada.



DIFERENTES TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Como lo hemos estado revisando en las páginas anteriores existen varias situaciones que pueden concluir o encaminar a algún tipo de Trastorno de la Conducta Alimentaria, ya sean situaciones personales o sociales. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son de origen múltiple, que solamente pueden entenderse por la interacción de muy diversos factores psicológicos y fisiológicos que interactúan entre sí. Los factores socioculturales, ocupan un papel esencial y tanto la insatisfacción corporal como anhelar la delgadez son características necesarias para la aparición de un Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Las nuevas tendencias en la moda y los nuevos estándares en el aspecto físico, así como los patrones de alimentación se señalan como posibles disparadores del aumento en la frecuencia de dichos trastornos.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria constituyen un grupo de trastornos caracterizados por una conducta alterada en la ingesta alimentaria y/o diferentes apariciones de comportamientos encaminados a controlar el peso. Como consecuencia de esta alteración se ocasionan problemas físicos y del funcionamiento psicosocial. Los Trastornos de la Conducta Alimentaria, tienen como características principales un comportamiento distorsionado de la alimentación y una gran preocupación por la autoimagen y el peso corporal.

Estos Trastornos, afectan a millones de personas en todo el mundo y son muy comunes en las culturas en las que se centran en el peso y/o la imagen corporal. Pueden afectar a cualquier persona, sin importar su edad, origen étnico, raza o género.

La presión por estar delgados mediante los comentarios directos y persuasivos de las personas que los rodean, también juega un papel significativo al momento de realizar dietas restrictivas y/o privativas.

Cuando se llega a tener una auto-imagen corporal negativa se corre el riesgo de desarrollar algún Trastorno de la Conducta Alimentaria como la anorexia nerviosa, bulimia, trastorno por excesos compulsivos, conocidos como atracones, entre otros.

Son patologías psicológicas complicadas, que afectan la salud física y emocional de una persona. Implican emociones y conductas

intensas con respecto a la comida. Estos trastornos son enfermedades muy peligrosas, que pueden tener consecuencias físicas y psicológicas permanentes si no son tratadas.

Tipos de trastornos alimenticios

Los tipos de trastornos de la alimentación son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno alimentario compulsivo, Trastorno de la Conducta Alimentaria o de la ingesta de alimentos no especificado, y el Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos.

Anorexia nerviosa

Se refiere a una restricción alimentaria (limitar o no consumir ciertos alimentos o grupos de alimentos). Las personas con anorexia limitan drásticamente su ingesta de alimentos y tienen un intenso temor a subir de peso, aun cuando este peso sea considerablemente bajo.

Bulimia nerviosa

En esta clasificación se involucra la alternancia entre ciclos de atracones y conductas de purga. En las que comen una cantidad inusual de comida en un corto período de tiempo, y luego se ejercitan de forma excesiva o se purgan auto-induciendo el vómito, usando laxantes, enemas o diuréticos, en un intento por evitar la subida de peso.



Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de Alimentos:

La persona que lo padece no come lo suficiente, lo cual se manifiesta por un peso poco saludable, una deficiencia nutricional y/o una interferencia con respecto al funcionamiento social. La principal diferencia entre la anorexia y este trastorno es que quien padece éste no tiene miedo de aumentar de peso, ni se preocupa por la imagen corporal. Además, el paciente tiene una lista de alimentos restringida, es extremadamente selectivo con la comida, o demuestra miedo a reacciones adversas relacionadas con los alimentos, como el atragantamiento o vómitos.

Trastorno alimentario compulsivo

Es conocido como atracón e implica comer una cantidad inusualmente grande de comida en un corto período de tiempo y sentir una pérdida de control durante este episodio. Las personas que padecen este trastorno no se purgan después, pero posteriormente sienten vergüenza o culpa por su conducta.

CONDUCTA ALIMENTARIA DE RIESGO

(Alimentación disfuncional pre-patológica)

Existen personas que no tienen un Trastorno de la Conducta Alimentaria diagnosticado, sin embargo, sus patrones de comportamiento con respecto a la alimentación lo ponen en riesgo de llegar a desarrollar alguno.

Por ejemplo, la anorexia podría comenzar cuando hacer dieta se vuelve una conducta extrema; el trastorno por atracón o la bulimia pueden iniciar porque al hacer dieta, a menudo se restringe la cantidad y los tipos de alimentos, de tal manera que cuando esa dieta se rompe, esto puede llevar a una alimentación sin restricción alguna y a la pérdida del control sobre los alimentos. A veces, una alimentación extremadamente saludable – lo cual se conoce como “ortorexia” – no es un trastorno alimentario diagnosticable, pero aun así puede llegar a convertirse en un problema si interfiere con la salud o con el funcionamiento cotidiano del individuo.



CONSTRUYÉNDONOS





LA FAMILIA, COMO PREVENCIÓN Y APOYO

Si bien es cierto que los medios de comunicación influyen en los estilos de vida, en los estándares de belleza y en algunas ocasiones en la aparición de Trastornos de la Conducta Alimentaria, resulta necesario abordar la complejidad de estos trastornos desde una perspectiva en la que se incluyan múltiples factores, en donde los factores familiares resultan ser relevantes debido a que es el primer grupo que trasmite creencias, actitudes y modela las conductas relacionadas a los alimentos. Además de que su funcionamiento puede generar la aparición de tales trastornos y/o mantenerlos, ya que sus características proveen a sus integrantes de habilidades para contrarrestar o evitar los factores de riesgo. De tal manera que un adecuado contexto familiar, se asocia con una menor vulnerabilidad y mayor protección social, mientras que para mayor vulnerabilidad se presupone un contexto familiar negativo.



Entendiendo el funcionamiento familiar como las interrelaciones que establecen los integrantes de la familia, existen diferencias. Las familias en las que existen trastornos alimenticios muestran menor cohesión, flexibilidad, expresión emocional y comunicación entre ellos.

Las personas con estos trastornos perciben un ambiente familiar significativamente deteriorado, sentimientos negativos hacia sus familiares e incluso algunos de ellos refieren sentirse ignorados o no amados.

Entonces, si se parte de que las familias de los pacientes con trastornos de la conducta alimentaria suelen ser en muchos sentidos “disfuncionales”, y de que la familia genera las creencias, patrones y hábitos alimentarios, es necesario explorar la forma en que ésta establece pautas sobre la alimentación, y sus creencias respecto a la figura y el peso, para comprender mejor la etiología de los trastornos de la alimentación.

En la infancia a través de la educación, se puede afrontar el reto de educar que el consumo de alimentos sea de manera consciente y responsable por parte de cada persona. De manera similar, las conductas y las actitudes de los padres durante las comidas pueden generar ambientes de cordialidad que reduzcan el riesgo para emitir conductas patológicas de control de peso; entre mejor es la atmósfera, se presentarán menos problemas al respecto.

MODA, CUERPO Y ALIMENTACIÓN

En la sociedad actual donde se da gran valor a la belleza, la juventud y la salud, no resulta extraño que aumente la preocupación por la apariencia física. De hecho, cada año se gastan millones en mejorar el aspecto físico. Éste resulta ser uno de los negocios más lucrativos, pero se debe de tomar en cuenta que la preocupación exagerada puede llegar a ser altamente perturbadora, debido a todas las consecuencias de carácter negativo que esto pueda traer consigo.





Estamos constantemente expuestos a estándares estéticos poco realistas que son publicitados por los medios de comunicación, como las imágenes retocadas, modelos extremadamente delgadas e imágenes de celebridades que aparecen permanentemente en las redes sociales, y en algún momento sentirnos presionados a perder peso o a vernos de cierta manera.

Es una realidad que la existencia de un ideal de belleza, establecido y compartido socialmente, supone una presión significativa sobre cada uno de los miembros de la sociedad, e innegable que la mercadotecnia de la belleza y la moda es un negocio a gran escala en varios ámbitos de la vida.

Sabemos que los medios de comunicación influyen, y en algunas ocasiones, es casi imposible tomar conciencia del poder que ejercen sobre cada uno de nosotros. Cada persona tiene un

“esquema” perceptivo/emocional que le dice si se ajusta o no a los patrones de belleza que la sociedad propone e impone en determinado momento. En mayor o menor medida todas las personas intentan adecuarse al modelo establecido. Las variables edades y género no son ajenas a esta presión, al contrario, son variables que parecen condicionar la necesidad de mayor ajuste a los ideales sociales.

La influencia que está ejerciendo esta cultura de la delgadez sobre la mujer es superior que la que ejerce sobre el hombre. Y aunque en realidad no se sabe cuál será el modelo ideal dentro de 10 o 20 años, o en cualquier momento histórico, sólo habrá una pequeña cantidad de personas que encajarán en ese ideal de moda, y éstas creerán tener razones para auto valorarse positivamente, mientras que las que se alejen de él podrán padecer y sufrir diversas situaciones.



Aunque por un lado nos encontramos con un cambiante rol de la mujer, en el cual se encuentra luchando por encontrar un equilibrio entre los nuevos ideales de éxito, en donde se le muestra autosuficiente, luchadora, competente, eficaz, trabajadora, incorporada al mercado laboral, ambiciosa, exitosa, delgada... y por el otro lado, con las expectativas tradicionales de su rol, como son ser sumisa, sexualmente complaciente, abnegada, trabajadora, vulnerable, resignada, sostenedora del hogar, madre y esposa...

En fin, es toda una multiplicidad de exigencias del rol, muchas de las cuales parecen estar en conflicto unas con otras, es lo que hace tan difícil la situación contemporánea para las mujeres. Esas elecciones de valores fuertemente contradictorios son típicas de las crisis de identidad que puede precipitar la anorexia, bulimia o algún otro trastorno y/o enfermedad.

Existe una preocupación real por el aspecto y la imagen corporal que está relacionado con la apariencia de ser o mantenerse joven, dinámica y atractiva, pero lo que está detrás es un mercado de moda masiva y consumista. Una preocupación culturalmente generalizada por el control del peso y la obesidad, se suele equiparar delgadez con competitividad y éxito.

Sería agobiante, además de imposible, ir por la vida considerando y midiendo cada gramo de todo lo que ingresa en nuestro cuerpo; pero la ciencia médica en general, y la ciencia de la nutrición en particular, han evolucionado tanto que cualquier persona, si tiene un interés real, puede interiorizar las pautas básicas de una alimentación saludable, que le permitan cuidar su cuerpo, a la vez que disfruta de los placeres que nos proporcionan todo tipo de alimentos.

AYUDÁNDONOS



Antes de que inicie un trastorno en la conducta alimentaria, se presentan focos de alerta que en ocasiones pasan desapercibidos, sin embargo, es importante prestar atención a estas señales, te mostramos una auto evaluación que te puede ayudar a identificar si estas en riesgo.

Instrucciones: Marca una opción para cada inciso, considerando los últimos tres meses de tu vida, al finalizar suma las respuestas. Nunca o casi nunca cuenta como 0 puntos, a veces como 1 punto, con frecuencia como 2 puntos y con mucha frecuencia como 3 puntos.

	NUNCA O CASI NUNCA	A VECES	CON FRECUENCIA	CON MUCHA FRECUENCIA
1. Me ha preocupado engordar.				
2. En ocasiones he comido demasiado, me he atascado de comida.				
3. He perdido el control sobre lo que como (tengo la sensación de no poder parar de comer).				
4. He vomitado después de comer, para tratar de bajar de peso.				
5. He hecho ayunos (dejar de comer por 12 horas o más) para tratar de bajar de peso.				
6. He hecho dietas para tratar de bajar de peso.				
7. He hecho ejercicio para tratar de bajar de peso.				
8. He usado pastillas para tratar de bajar de peso.				
9. He tomado diuréticos (sustancia para perder agua) para tratar de bajar de peso.				
TOTAL:				

Puntuación menor a 10 = Sin riesgos de Trastorno de conducta alimentaria
Puntuación mayor a 10= Con riesgo de Trastornos de conducta alimentaria



Cuando se presenta un riesgo de padecer un TCA es indispensable buscar una valoración tanto médica como psicológica.

El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico puede ofrecerte orientación en el tema, contamos con un grupo de psicólogos capacitados en identificar este tipo de padecimientos.

Cuando actuamos a tiempo, podemos prevenir que los problemas se agranden, en el caso de los trastornos alimentarios la prevención es fundamental pues el padecimiento se vuelve crónico y casos muy avanzados el resultado puede ser fatal.

SEÑALES DE ALERTA

RELACIONADAS AL PESO

- Presentar pérdida de peso injustificada.
- Tener miedo y rechazo exagerado al sobrepeso.
- Practicar ejercicio físico de forma compulsiva con el único objetivo de adelgazar.
- Practicar vómito autoinducido.
- Consumir laxantes y diuréticos.
- Presentar amenorrea. Esto es la falta del ciclo menstrual como mínimo tres meses consecutivos.
- Tener algunos síntomas de desnutrición, por ejemplo, frío en las manos y/o pies, resequedad en la piel, estreñimiento, palidez, mareos, caída de cabello, etcétera.

RELACIONADAS AL COMPORTAMIENTO

- Exista una alteración en el rendimiento académico o laboral.
- Haya un aislamiento progresivo.
- La irritabilidad y/o la agresividad aumenten.
- Existan síntomas depresivos y/o de ansiedad.
- Haya comportamientos manipulativos y/o aparición de mentiras.

RELACIONADAS A LA IMAGEN CORPORAL

- Percibir erróneamente el tener un cuerpo "grosso".
- Intentar esconder su cuerpo, por ejemplo, usando ropa holgada.

RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN

- Utilizar de manera injustificada dietas restrictivas.
- Encontrarse en un estado de preocupación constante por la comida.
- Tener un interés exagerado por recetas de comida.
- Tener sentimiento de culpa por haber comido.
- Presentar un comportamiento alimentario extraño, por ejemplo, en la velocidad de la ingesta.
- Se levanta de la mesa y se encierra en el baño después de cada comida.
- Presentar un aumento en la frecuencia y cantidad de tiempo que está en el baño.
- Evitar comidas en familia.
- Encontrar comida escondida y/o grandes cantidades de restos de comida, como envoltorios, por ejemplo, en su habitación.

¿QUÉ PUEDO HACER...?

Si creo que tengo algún trastorno de la conducta alimentaria

Explíqueselo a alguien: háblelo con su pareja, padres, hijos o con alguien de confianza. Cuente por lo que está pasando.

Pida ayuda lo más rápido posible: Cuando los Trastornos de la Conducta Alimentaria se abordan pronto, la persona tiene más probabilidades de recuperarse.

Acuda a todas sus citas con los especialistas: Es importante iniciar el tratamiento y continuar con él. Haga todas las preguntas que necesite.

Téngase paciencia: Los cambios ocurren poco a poco. Pase tiempo con gente que la o lo apoya.

Para mejorar mi imagen corporal

Adoptar una actitud crítica respecto a anuncios publicitarios, revistas y medios de comunicación, evitar convertirlos en su ideal de belleza y/o perfección.

Tener siempre presente que no todos los cuerpos deben ser de la misma forma o tamaño, cada persona es única e irreplicable.

Sonreír a su imagen mientras se mira en el espejo. Al principio puede sentirse extraño, pero después, notará una diferencia en cómo se ve a usted misma o mismo.

Hacer una lista de diez cualidades que le agraden de su personalidad, por ejemplo, su creatividad, su responsabilidad, etcétera.

Comprar ropa con la que se sienta bien. También puede regalar las prendas que no le agraden.

Anote los logros de los que se sienta orgullosa u orgulloso.

Pasar tiempo con personas que sean positivas, con las que disfrute estar y se pueda mostrar tal cual es.

Para apoyar a alguien que requiere atención

Conversar con él/ella en privado, no delante de los demás.

Ser paciente, ya que puede llevarle algún tiempo aceptar que tiene un problema.

Procurar estar presente siempre que lo necesite, como una fuente de apoyo.

Animar a buscar tratamiento, si es necesario.

Recordar cuánto le interesa y lo importante que es para usted.

Hablar sobre el tema de una manera solidaria y compasiva.

Escribir una carta en donde exprese su preocupación si es que se siente incómoda o siente que no lo escucha.



Siempre evite lo siguiente:

Observar o comentar sobre todo lo que come, lo cual podría hacer que se sienta incómoda o incómodo y que no confíe en usted.

Sonar amenazante o crítico.

Hablar de comida o peso corporal.

Ofrecer consejos relacionados con la alimentación, el ejercicio, etc.

Controlar qué y cuánto come.

Lo más importante es recordar que está ahí para apoyar y ser una fuente de valor durante su proceso, no para actuar como terapeuta ni para decirle cómo o qué tiene que hacer.

SALUD



Consecuencias en la salud debido a los trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos alimenticios tienen consecuencias significativas en la salud física y emocional de las personas que los padecen y en ocasiones no hay marcha atrás, sin embargo, la atención temprana y un adecuado manejo de estos padecimientos puede disminuir el impacto.

Bulimia Nerviosa

El ciclo de atracones y la inducción compulsiva del vómito generan alteraciones en la salud física.

Deshidratación y pérdida de minerales como lo son el potasio, sodio y cloro a causa del vómito, esta disminución de minerales puede derivar en falla cardíaca o derrame cerebral.

Úlceras esofágicas a causa del jugo gástrico por la inducción del vomito.

Caries y desgaste del esmalte de los dientes causado por la presencia de ácido estomacal.

Posible ruptura gástrica durante la fase de atracón.

Trastorno por atracón

Las consecuencias que trae consigo este trastorno están asociadas con la obesidad.

Presión arterial elevada (hipertensión)
Diabetes mellitus
Colesterol y triglicéridos elevados (dislipemia)
Enfermedades cardíacas
Enfermedades de la vesícula biliar

Anorexia Nerviosa

La falta de alimento en el cuerpo tiene implicaciones severas, pues para un adecuado funcionamiento del mismo se requieren nutrientes esenciales. Cuando no están presentes, el cuerpo tiene que hacer un esfuerzo para mantener la energía suficiente para la supervivencia, sin embargo, las consecuencias que implica este desgaste es irreversible.

Osteoporosis
Pérdida de masa muscular
Deshidratación severa que puede desencadenar falla renal
Fatiga y debilidad todo el tiempo.
Presión arterial baja
Daño cerebral
Falla multiorgánica







Hace dos semanas empecé
la dieta,
ya he perdido 14 días

DESMOTIVAR.COM

Ogden, J. (2005). Psicología de la alimentación. Comportamientos saludables y trastornos alimentarios. Ediciones Morata. Madrid, España.

<https://www.saludterapia.com/articulos/a/2674-alimento-funcional-nutraceutico-Nsuperalimentos.html>
Revisado el 18 de diciembre de 2019

[https://www.roastbrief.com.mx/2019/04/barbara-palvin-el-nuevo-angel-plus size-de-victorias-secret/espejo-2/](https://www.roastbrief.com.mx/2019/04/barbara-palvin-el-nuevo-angel-plus-size-de-victorias-secret/espejo-2/)
Revisado el 18 de diciembre de 2019

<https://www.amazon.es/sere-fragil-beatrizestebans?k=sere+fragil+beatriz+esteban>
Revisado el 18 de diciembre de 2019

<https://www.amazon.com.mx/Cuando-comida-calla-mis-sentimientos-ebook/dp/B00DZJY16W>
Revisado el 18 de diciembre de 2019

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3765/1/PowerPoint%20-%20TEMA4.pdf>
Revisado el 18 de diciembre de 2019

<https://www.esalud.com/autoconcepto/>
Revisado el 19 de diciembre de 2019

<https://www.recursosdeautoayuda.com/autoconcepto/>
Revisado el 19 de diciembre de 2019

<http://frases-sabias-7.blogspot.com/2012/12/si-se-que-debo-perder-peso-pero-yo-odio.html>
Revisado el 19 de diciembre de 2019

http://www.desmotivar.com/desmotivaciones/165520_hace-dos-semanas-empece-la-dieta
Revisado el 19 de diciembre de 2019

<https://me.me/i/oh-dios-mio-peso-lo-mismo-que-una-persona-de-7451060>
Revisado el 19 de diciembre de 2019

<http://psicothema.com/pdf/407.pdf>
Revisado el 23 de diciembre de 2019

<https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/e/eating-disorders>
Revisado el 23 de diciembre de 2019

<https://desilusion.com/2019/04/25/osfed-el-otro-trastorno-alimentario/>
Revisado el 23 de diciembre de 2019

<http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sciarttext&pid=S200715232013000100006>
Revisado el 23 de diciembre de 2019

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/19275/TFG-M-M668.pdf;sequence=1>
Revisado el 23 de diciembre de 2019

http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n2/08_revision_07.pdf
Revisado el 24 de diciembre de 2019

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/19727/18947761.pdf;jsessionid=C165F8545C37DD6335151AE44309C869?sequence=1>
Revisado el 24 de diciembre de 2019

<https://www.brennerchildrens.org/KidsHealth/Teens/Para-Adolescentes/Las-enfermedades/Trastornos-alimentarios.html>
Revisado el 24 de diciembre de 2019

<http://www.acab.org/es/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/senales-de-alerta-que-nos-pueden-hacer-sospechar-que-existe-un-tca>
Revisado el 26 de diciembre de 2019

<http://www.activament.org/es/2013/10/22/lanorexia-explicada-des-de-la-meva-experiencia/>
Revisado el 13 de enero de 2020

https://elpais.com/diario/2007/02/11/sociedad/1171148404_850215.html
Recuperado el 13 de enero de 2020

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>