

Posibles Respuestas Anorexia

EJERCICIO I. PREGUNTAS

1. ¿Qué son los trastornos de alimentación?

R= Los trastornos alimentarios son trastornos graves de salud mental. Implican problemas graves con sus pensamientos sobre la comida y sus comportamientos alimenticios. Usted puede comer mucho menos o mucho más de lo que necesita. Los trastornos alimentarios son afecciones médicas; no son una opción de estilo de vida. Afectan la capacidad de su cuerpo para obtener una nutrición adecuada. Esto puede conducir a problemas de salud, como problema cardiacos y renales, o a veces incluso la muerte. Pero hay tratamientos que pueden ayudar.

Los trastornos alimentarios se clasifican como enfermedades mentales, ya que en realidad pueden cambiar la forma en que nos percibimos a nosotros mismos y hacernos creer que somos mucho más grandes de lo que realmente somos, incluso si nos estamos acercando a niveles poco saludables de delgadez.

La anorexia nerviosa causa una grave desilusión con respecto al tamaño corporal y hace que quienes la padecen creen que son gordos, incluso si se acercan a la inanición. A pesar de la creencia popular de que solo los bulímicos se purgan después de comer, algunos anoréxicos lo harán después de comer solo una pequeña cantidad de alimentos, si es que comen. Otros anoréxicos no comen en absoluto, y se niegan a beber cualquier cosa aparte de una pequeña cantidad de agua de vez en cuando. Puede ser particularmente difícil tratar esta enfermedad, ya que muchos anoréxicos rechazarán e incluso lucharán contra las ofertas de ayuda, por temor a que les haga aumentar de peso, que es uno de los mayores temores que enfrentan.

La anorexia puede resultar en una pérdida de peso poco saludable, a menudo peligroso. De hecho, el deseo de perder peso puede llegar a ser más importante que cualquier otra cosa. Incluso puedes perder la capacidad de verte a ti mismo como realmente eres. Si bien es más común entre las mujeres adolescentes, la anorexia puede afectar a mujeres y hombres de todas las edades y se caracteriza por una negativa a mantener un peso corporal saludable, un miedo intenso a aumentar de peso y una imagen corporal distorsionada.

La vida se convierte en una búsqueda incesante de la delgadez y la pérdida de peso intensa. Pero no importa cuán flaco te vuelvas, nunca es suficiente.

2. Menciona un factor de riesgo interno y uno externo (SOCIAL) que contribuyen a esta enfermedad.

R= En el mundo del espectáculo existen ciertos modelos a seguir, el querer parecerse a algún personaje de moda, puede provocar tu ambición por parecerte y forzar a tu cuerpo a alcanzar niveles de peso que pueden no ir con tu fisonomía, es un factor de *riesgo interno*, paralelamente han existido muchos actores de cine o de teatro que han forzado sus cuerpos para lograr algún personaje que no va con sus niveles saludables corporales y este sería un factor de *riesgo externo* de riesgo de caer en la Anorexia.

- Baja autoestima (interno)
- Relaciones familiares problemáticas(externo)

3. ¿Cómo podemos prevenir esta enfermedad?

R= Se desconoce la causa exacta de los trastornos alimentarios. Los investigadores creen que los trastornos alimentarios son causados por una compleja interacción de factores. Estos incluyen factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales.

Una mentalidad positiva de la vida, que te sientas bien, la aceptación de uno mismo de sentirse bien con quien eres y como eres, desarrollar actitudes más saludables sobre los alimentos y su cuerpo, te dejará fuera de riesgo de caer en la enfermedad, sin embargo todos los excesos son un riesgo latente de caer en la Anorexia, el ejercicio en exceso, el uso de medicamentos o ciertos alimentos para adelgazar te dan más riesgos.

Conocer acerca del tema sería otra manera de reconocer si estas en riesgo de volverte a la enfermedad, **Manténgase alejado de personas, lugares y actividades que desencadenan su obsesión por estar delgado.** Es posible que deba evitar mirar revistas de moda o fitness, pasar menos tiempo con amigos que constantemente hacen dieta y hablan sobre perder peso, y mantenerse alejado de los sitios web de pérdida de peso y los sitios "pro-ana" que promueven la anorexia.

4. Menciona un factor psicológico que la causa.

R= No sabemos exactamente qué causa la anorexia y otros trastornos alimentarios. La ansiedad, la baja autoestima, una personalidad obsesiva o ser perfeccionista son factores psicológicos que te ponen en riesgo de padecer anorexia. La anorexia es una condición compleja que surge de una combinación de muchos factores sociales, emocionales y biológicos. Aunque la idealización de la delgadez de nuestra cultura juega un papel poderoso, hay muchos otros factores contribuyentes, que incluyen:

- Insatisfacción corporal
- Dieta estricta

- Baja autoestima
- Dificultades emocionales
- Perfeccionismo
- Relaciones familiares problemáticas
- Antecedentes de abuso físico o sexual
- Otras experiencias traumáticas
- Antecedentes familiares de trastornos alimentarios

5. Menciona un factor interpersonal que puede contribuir a este desorden alimenticio.

R= Pertener a un grupo o club de físico culturismo, a un ballet de Danza, a un grupo de modelaje, son espacios donde el físico y la presión social son el principal enfoque que exige de cohesión al grupo, cualquiera fuera de esos estándares no puede pertenecer al grupo, por lo que el desorden alimentario está a la orden del día.

6. ¿Cómo podemos darnos cuenta de que una persona tiene una imagen distorsionada de sí misma?

R= Aunque por lo general va a ser relativamente fácil para nosotros detectar a alguien que tiene anorexia, hay momentos en que los trastornos alimentarios pueden camuflarse bien, y muchos anoréxicos se avergüenzan de su condición y simplemente se niegan a comer con amigos o familiares por temor a que sean descubiertos. Puede notar que su ser querido pierde interés en cosas por las que normalmente se entusiasmaría. Una eventual pérdida de apetito y aversión a la comida puede aparecer de la nada, y el ejercicio excesivo y el enfoque en la pérdida de peso se convertirán en una gran parte de su vida. La desnutrición juega un papel muy importante en la anorexia, lo que significa que aquellos que la sufren comenzarán a sentir los efectos del trastorno a través de problemas como la pérdida de cabello, la fragilidad ósea, los trastornos sanguíneos y otras reacciones negativas como:

- Hacer dieta a pesar de ser delgado
- Obsesión por las calorías, los gramos de grasa y la nutrición
- Fingir comer o mentir sobre comer
- Preocupación por la comida
- Rituales de comida extraños o secretos
- **Dramática pérdida de peso**
- **Sentirse gordo, a pesar de tener bajo peso**

- **Fijación en la imagen corporal**
- **Duramente crítico con la apariencia**
- **Negación de que eres demasiado delgado**
- **Usar pastillas para adelgazar, laxantes o diuréticos**
- **Vomitir después de comer**
- **Ejercicio compulsivo**

7. ¿Crees que algún tipo de publicidad influya en que las mujeres se preocupen por su peso? Menciona por qué lo crees (EN INGLÉS)

R= Yes of course advertising always shows as the ideal of women, a very thin woman, with large breasts and wide hips. This ideal makes many women aspire to see themselves in the same way, however it is an unrealistic ideal because it seeks to transform different bodies into the same or similar, which makes women resort to various plastic surgeries, exercise excessively, follow rigorous diets and possibly they can fall into Anorexia.

It has long been the case that eating disorders are significantly more common among women than men. There is some pro-Ana advertising that has ads like "nothing tastes as good as skinny feels" from Kate Moss, a famous model who works for Calvin Klein, so most of the brands that advertise with women show very thin women and supposedly healthy. Perhaps not just one type of advertising, most advertising uses this type of female model, a model that attends to a social construction of a certain ideal physique.

Si por supuesto la publicidad siempre muestra como el ideal de la mujer, una mujer muy delgada, con pechos grandes y caderas anchas. Este ideal hace que muchas mujeres aspiren a verse de la misma manera, sin embargo es un ideal poco realista porque busca transformar cuerpos diferentes en iguales o parecidos, que hace que las mujeres recurran a diversas cirugías plásticas, practiquen ejercicio en exceso, lleven dietas rigurosas y posiblemente puedan caer en la Anorexia.

Durante mucho tiempo se ha dado el caso de que los trastornos alimentarios son significativamente más frecuentes entre las mujeres que entre los hombres. Existe cierta publicidad pro- Ana ¹ que tiene anuncios como "nada sabe tan bien como se siente ser flaca" de Kate Moss una famosa modelo

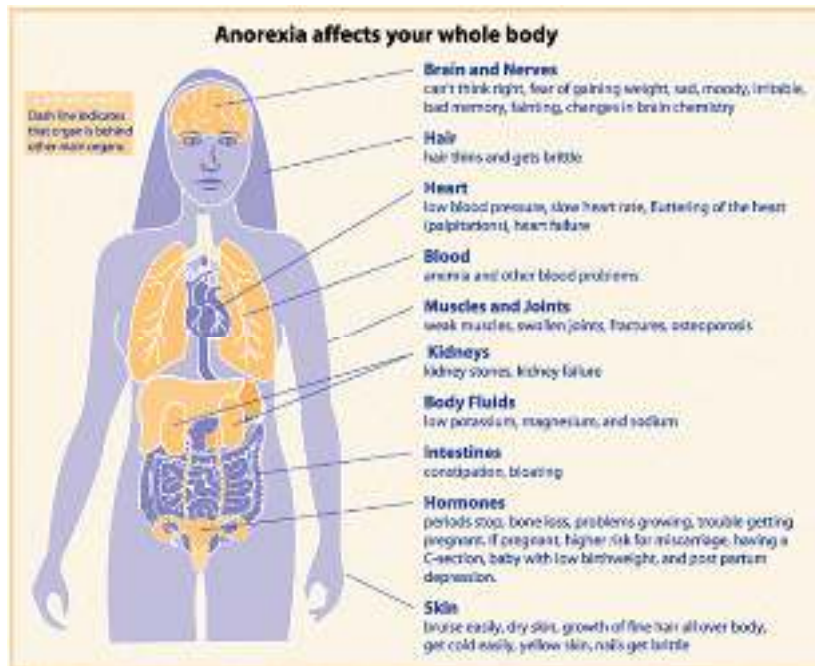
¹ El término "pro-ana" se refiere a un movimiento que promueve comportamientos asociados con la anorexia nerviosa y desafía el etiquetado biomédico y psicológico establecido de la anorexia como un trastorno de salud al abogar por la anorexia como una preferencia de estilo de vida sostenible.

que trabaja para Calvin Klein, así la mayoría de las marcas quienes tienen publicidad con mujeres muestra mujeres muy delgadas y supuestamente sanas. Quizá no solo un tipo de publicidad, la mayoría de la publicidad recurre a este tipo de modelo de mujer, modelo que atiende a una construcción social de cierto físico ideal.

8. ¿Qué le comienza a ocurrir a una persona cuando lleva ya 15 % menos de su peso normal? (OBSERVA EL DIAGRAMA “Anorexia affects your whole body”)

R= Si bien las causas de la anorexia son inciertas, los efectos físicos son claros. Cuando su cuerpo no recibe el combustible que necesita para funcionar normalmente, entra en modo de inanición y se ralentiza para conservar energía. Esencialmente, su cuerpo comienza a consumirse a sí mismo. Si la autoinanición continúa y se pierde más grasa corporal, las complicaciones médicas se acumulan y su cuerpo y mente pagan el precio. Los signos y síntomas de la anorexia incluyen:

- si eres menor de 18 años, tu peso y altura son más bajos de lo esperado para tu edad
- si eres adulto, tienes un índice de masa corporal (IMC) inusualmente bajo
- faltar a las comidas, comer muy poco o evitar comer cualquier alimento que vea como engorde
- creer que estás gordo cuando tienes un peso saludable o bajo peso
- tomar medicamentos para reducir el hambre (supresores del apetito)
- sus períodos se detienen (en mujeres que no han llegado a la menopausia) o no comienzan (en mujeres y niñas más jóvenes)
- problemas físicos, como sensación de aturdimiento o mareos, pérdida de cabello o piel seca



EJERCICIO II. Ahora escoge un caso clínico, da un pequeño resumen y explica que factor es el que tú crees que afectó a esa persona.

R= Katie 21 años, sufrió de anorexia de los 14 a los 19 años de edad.

Siendo una adolescente de 14 años Katie se volvió muy insegura y con baja autoestima por los comentarios y burlas de sus compañeros de clase, para lo cual ella tomo la decisión de perder un poco de peso como solución. Comenzó recortando cosas de su dieta, principalmente azúcares y grasas, comenzó a realizar ejercicio obsesivamente y los resultados le otorgaron cierta seguridad y poder. “De repente tuve este nuevo control y fue maravilloso” comenta Katie, sin embargo a los tres meses apareció una voz que comenzaba a controlar todos sus movimientos y lo que hacía durante el día, ella comenzó a obedecer a esa voz que se convirtió en su amigo ya que ella y esa voz buscaban adelgazar (obsesivamente).

En este punto comienza su distorsión de la realidad ya que al aceptar ella a esa voz (que normalmente es la que nos dicta que es bueno y que es malo), deja de preocuparse por su salud al grado de no reconocerse realmente en los huesos, en fotos y en el espejo ella continuaba viéndose como un bulto de grasa.

Es hasta que sus padres se dan cuenta que ha cambiado su manera de comportarse en casa (retraída), que comienza a perder cabello, que su aspecto y bajo peso es enfermizo que Katie es conducida al hospital y referenciada a un psiquiátrico donde comienza su tratamiento. A lo largo de un proceso de cinco meses de recuperación en cama, ella comienza a escribir sus diarios y posteriormente logra dar forma a 2 libros que sirvieron a su vez en su recuperación

y sirven de ejemplo de vida para demás personas. Después de dos años de rehabilitación Katie logra controlar de nuevo su forma de vida y reconocer esa voz llamada Anorexia como algo que tanto daño hacía en su vida y que consumió a Katie a lo largo de 5 años y dos de rehabilitación, para Katie ese tiempo es tiempo perdido y ahora valora cada momento de su vida.