

En las últimas décadas, estos dos trastornos de conducta alimentaria han cobrado mayor importancia no solo entre los adultos, sino también entre los niños. Las nuevas tendencias en la moda y los nuevos estándares en el aspecto físico y los patrones de alimentación se señalan como los posibles disparadores del aumento en la frecuencia de dichos trastornos



En el año 2011, la Secretaría de Salud destacó que en México aproximadamente 2 millones de personas padecen anorexia y bulimia, el 90 por ciento son mujeres; la edad promedio es a los 17 años.

NUTRICIÓN

TOMA EN CUENTA:

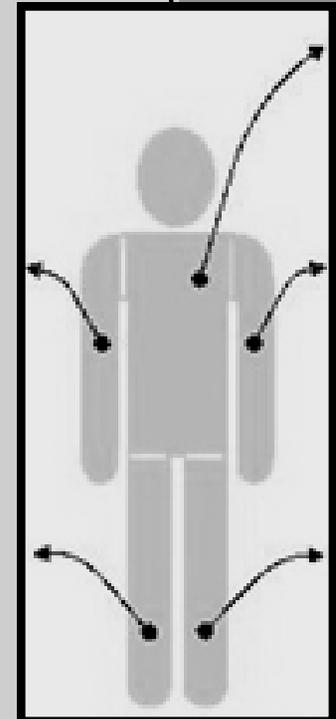
- No hacer dietas “estrictas” ni “mágicas”.
- Se debe llevar un régimen de alimentación con un profesional de la salud (Nutriólogo).
- Evitar el ayuno prolongado (>4hrs) y realizar 5 tiempos de comida (3 comidas y dos colaciones)

Sigue una alimentación adecuada, de acuerdo a las recomendaciones del plato del bien comer:



Creado por: PLN. Jessika Juárez Gama

ANOREXIA & BULIMIA



SERVICIO MÉDICO/NUTRICIÓN
Para más información consulta con
tú nutriólogo.

Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades que tienen como características principales una mala alimentación y una extrema preocupación por la autoimagen y el peso corporal.

Las personas que presentan esta enfermedad hacen grandes esfuerzos para perder peso, y muchos niegan que sus hábitos de alimentación sean un problema.

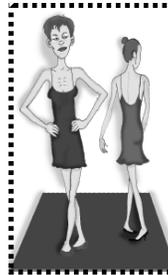
Los principales representantes de éste grupo son la Anorexia Nerviosa y la Bulimia Nerviosa.

↓
 • ANOREXIA NERVIOSA

Es un trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional que se caracteriza por temor obsesivo a subir de peso, dando como resultado el rechazo al alimento. Es más frecuente en mujeres jóvenes (adolescencia) y se presenta comúnmente con el siguiente cuadro clínico:

- Amenorrea (ausencia de la menstruación)
- Distorsión de la imagen corporal.
- La pérdida de peso habitualmente supera 25%
- Alteraciones endocrinológicas y metabólicas (cambios hormonales)
- Cambios psíquicos (mal humor, irritabilidad, ansiedad, depresión)

- Cambios físicos: Hipotensión (tensión arterial baja), bradicardia (frecuencia cardíaca lenta), arritmia (alteración del ritmo cardíaco), caquexia (desnutrición extrema), alteraciones renales, anemia, leucopenia (disminución del número de glóbulos blancos), sequedad en la piel, caída de cabello, uñas frágiles.



Las personas que nerviosa, se ven gordas y gordos aunque hayan perdido mucho peso. Se miran mucho al espejo, se pesan muchas veces y preguntan con insistencia por su imagen. A veces realizan un ejercicio excesivo y continuado con la única finalidad de perder peso.

• BULIMIA NERVIOSA

Trastorno de la conducta alimentaria de origen emocional, caracterizado por:

- Un consumo de grandes cantidades de alimento de manera incontrolable y recurrente (atracones)
- Pérdida moderada o nula de peso
- Hiperactividad física
- Vómito auto inducido
- Uso de laxantes y diuréticos

- Ayuno prolongado
- Vigorexia (trastorno del comportamiento relacionado con la obsesión por el físico perfecto, llevando a la persona a hacer un ejercicio excesivo)
- Disminución de las horas de sueño
- Almacenar la comida (esconderla para comer y después vomitar)

