

# Trastornos alimentarios y emocionales de la sociedad moderna: Anorexia, Bulimia y Vigorexia



Arturo del Rey Ballesteros  
Primero Bachillerato A

# Anorexia

## Concepto

La anorexia es un trastorno de la conducta alimentaria; supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo, para sentir dominio sobre su propio cuerpo y lleva a un estado de inanición. Es un desorden alimenticio y psicológico a la vez. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y lleva a que el enfermo se vea gordo aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado.

## Causas y factores que la determinan

Cerca del 95% de las personas que sufren anorexia son mujeres jóvenes, dándose en los últimos años un aumento en hombres, en mujeres adultas y en niños. Afecta primordialmente a las personas de clase socioeconómica media y alta. Entre el 10% y el 20% de los casos detectados, han terminado en muerte. La edad de inicio se sitúa en torno a los 12 años, aunque la población más afectada se encuentra entre los 14 y 18. Se registran 4 casos de anorexia por cada mil personas.

Las causas son múltiples y difíciles de valorar. No obstante, los factores sociales parecen importantes,

- ⇒ Enfermo realmente obeso.
- ⇒ Madre obesa.
- ⇒ Enfermedad o muerte de un ser querido.
- ⇒ Separación de los padres.
- ⇒ Alejamiento del hogar.
- ⇒ Fracaso escolar.
- ⇒ Accidentes.

## Síntomas

Los principales síntomas son:

- Rechazo a mantener el peso corporal adecuado a la edad y talla correspondiente
- Miedo al aumento de peso o a la obesidad, aunque el peso se encuentre por debajo de lo recomendable.
- Percepción distorsionada del cuerpo, su peso y proporciones.
- Ausencia de tres ciclos menstruales consecutivos en las mujeres, estreñimiento, dolor abdominal, vómitos, etc.

En el entorno familiar, se pueden observar síntomas claros de la enfermedad:

- Irritabilidad. Hiperactividad.
- Depresión y trastornos emocionales o de la personalidad
- Náuseas
- Hinchazón.
- Excesiva preocupación por la composición calórica y la preparación de los alimentos.
- Constante sensación de frío
- Reducción progresiva de las comidas e incluso evitarlas.

- Obsesión por la imagen, la báscula, los estudios y el deporte

## Consecuencias

Las consecuencias son graves, y en muchos casos no se llega a la reparación total de los daños causados por la enfermedad.

- ❖ Reducción de las pulsaciones cardíacas. Arritmias y paro cardíaco. Baja presión arterial.
- ❖ Amenorrea. Osteoporosis.
- ❖ Disminuye la masa ósea y, en los casos muy tempranos, se frena la velocidad de crecimiento.
- ❖ Disminución de la motilidad intestinal.
- ❖ Anemia.
- ❖ Aparición de vello fino y largo, en la espalda, los antebrazos, los muslos, el cuello y las mejillas.
- ❖ Estreñimiento crónico.
- ❖ Sensación constante de frío.
- ❖ Piel deshidratada, reseca y agrietada.
- ❖ Coloración amarillenta en las palmas de las manos y las plantas de los pies.
- ❖ Uñas quebradizas.
- ❖ Pérdida de cabello.
- ❖ Problemas con los dientes.
- ❖ Hinchazones y dolores abdominales.

## Tratamiento

El tratamiento, al margen de la detección precoz, consiste en corregir las anomalías metabólicas y normalizar la alimentación, junto con un tratamiento psiquiátrico y psicoterapéutico. El entorno familiar y cercano deben recibir orientación y ayuda.

Se inicia con la realimentación, que en ocasiones puede provocar molestias digestivas, pues el cuerpo no está acostumbrado a ingerir alimentos. Lentamente se restablece la situación biológica y vuelve la menstruación. Después comienza el tratamiento psicológico, centrado sobre todo en eliminar la percepción errónea del cuerpo, mejorar la autoestima, y desarrollar las habilidades sociales y comunicativas entre el enfermo y su entorno.



# Bulimia

## Concepto

Es un desorden alimenticio caracterizado por episodios secretos de excesiva ingestión de alimentos (pueden sobrepasar las 5.000 calorías diarias), seguidos por métodos inapropiados para controlar el peso como el vómito auto inducido, el abuso de laxantes o diuréticos y la realización de ejercicios demasiado exigentes para el cuerpo.

## Causas y factores que la determinan

Afecta a los jóvenes, sobre todo mujeres de unos 19 años. Son propensos a sufrir esta enfermedad personas que han sufrido anorexia o realizado dietas sin control.

Miedo a engordar y distorsionada visión de sí mismo, propician la aparición de la enfermedad. Quien padece esta enfermedad, no puede reprimir sus ansias de comer, aún cuando se ve gordo, siendo su peso el normal. Esto le lleva a un estado de ansiedad incontrolable y a la ingestión, también incontrolable de tomar alimentos. Anorexia y bulimia comparten factores como trastornos afectivos, abuso de drogas, obesidad, determinados rasgos de la personalidad y las ideas distorsionadas del propio cuerpo.

## Síntomas

No siempre es fácil detectar la enfermedad, pues ocultan los vómitos y las purgaciones. Los síntomas son:

- ⇒ Excesiva ingestión de alimentos y atracones en espacios muy cortos de tiempo, no pudiendo parar de comer.
- ⇒ Vómitos provocados, utilización de laxantes, diuréticos y fármacos.
- ⇒ Práctica abusiva de actividades deportivas. .
- ⇒ Baja autoestima.
- ⇒ Alteraciones emocionales como depresión y ansiedad.
- ⇒ Rechazo del propio cuerpo, del que se avergüenzan.
- ⇒ Aislamiento de los demás.
- ⇒ Compra y robo de comida.

## Consecuencias

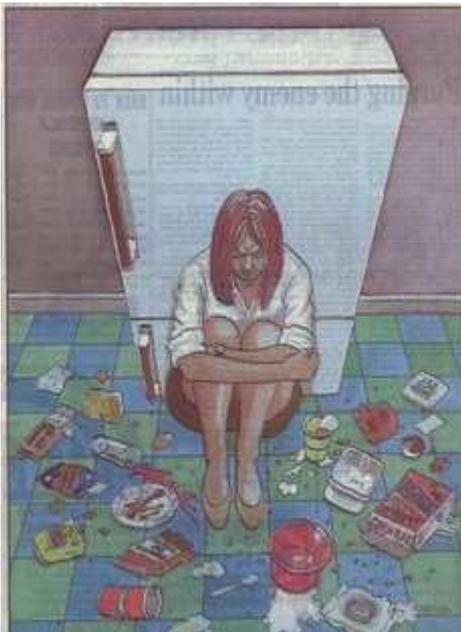
Son variadas y de distinta índole:

- ❖ Debilidad, mareos, dolores de cabeza
- ❖ Rostro hinchado
- ❖ Problemas con los dientes y caída de pelo
- ❖ Irregularidades menstruales
- ❖ Bruscos aumentos y reducciones de peso
- ❖ Alcoholismo
- ❖ Promiscuidad sexual.
- ❖ Sentimientos de culpa y vergüenza.

- ❖ Arritmias..
- ❖ Deshidratación.
- ❖ Colon irritable.
- ❖ Reflujo gastrointestinal.
- ❖ Hernia de hiato.
- ❖ Pérdida de masa ósea.
- ❖ Perforación esofágica.
- ❖ Roturas gástricas.
- ❖ Pancreatitis.

## Tratamiento

El tratamiento tiende a corregir los trastornos alimentarios y psicológicos. Es una combinación de terapia individual, terapia familiar, modificación del comportamiento y rehabilitación nutricional. Requiere de un trabajo conjunto de médico y nutricionista.



# Vigorexia

## Concepto

Es un trastorno mental que se refleja en una preocupación obsesiva por la figura corporal. Estos enfermos realizan excesivo ejercicio físico y se ven a sí mismos como débiles, enclenques y sin ningún atractivo físico.

## Causas y factores que la determinan

Afecta fundamentalmente a los hombres, siendo cada vez mayor el número de mujeres vigorexias. Quienes lo padecen practican generalmente culturismo.

El desarrollo de la vigorexia está relacionado con alteraciones de la personalidad, sin olvidar los factores socioculturales y educativos; los cánones de belleza modernos, el culto al cuerpo y la baja autoestima, puede degenerar en la aparición de la vigorexia.

## Síntomas

- ⇒ Práctica excesiva de deporte, que les lleva a abandonar relaciones laborales y sociales.
- ⇒ Dietas especiales para aumentar musculatura, consumiendo incluso anabolizantes o esteroides.
- ⇒ Bruscos cambios de conducta sin razón aparente.
- ⇒ Obsesionados por tener un cuerpo musculoso
- ⇒ Tienen una imagen desproporcionada de sí mismos, siempre se ven débiles, y sin ningún atractivo físico.
- ⇒ Están obsesionados por alcanzar un cuerpo musculoso.
- ⇒ Son personas muy introvertidas.
- ⇒ Baja autoestima

## Consecuencias

Las consecuencias afectan tanto a nivel personal como al social:

- Alteraciones en la nutrición y el metabolismo.
- Hipertrofia, deformaciones óseas.
- Frustración.
- Desidia ante las actividades sociales y laborales.
- Dietas desequilibradas, ricas en proteínas.
- Compras de anabolizantes, hormonas del crecimiento, ....
- Bajo rendimiento o incluso fracaso laboral.

Además, suele padecer:

- Convulsiones, mareos y dolores de cabeza.
- Lesiones hepáticas y cardíacas.
- Disfunción eréctil, problemas de fertilidad.

- Cáncer de próstata.
- Escasa o nula agilidad.

## Tratamiento

El tratamiento debe ser multidisciplinario, con participación del nutricionista. La familia juega un papel fundamental, aunque la importancia de los medios de comunicación que ensalzan valores basados en la imagen y el culto a la belleza, hace también muy necesaria la intervención de los educadores con el fin de modificar la autoestima, la imagen corporal y la superación del miedo al fracaso.



## ***Bibliografía***

- ❖ **Burns, D.;** SENTIRSE BIEN. Ed.Paidós, 1994.
- ❖ **Caballo, V. (dir.);** MANUAL PARA EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS VOL. I. Ed. Siglo XXI, 1997.
- ❖ **Cervera, M.;** RIESGO Y PREVENCIÓN DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA. Ed. Martínez Roca, 1996.
- ❖ **Chinchilla, A.; Calvo, R.; Rodríguez, B. y Zamarrón, I.;** ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSAS. Ed. Ergon, 1994.
- ❖ **Raich, R.;** ANOREXIA Y BULIMIA: TRASTORNOS ALIMENTARIOS. Ed. Pirámide, 1994.
- ❖ **Saldaña, C.;** TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO. Ed. Fundación Universidad-Empresa, 1994.
- ❖ **Turón, V.;** TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN. Ed. Masson, 1997.

## ***Webgrafía***

- ❖ <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/anorexia>
- ❖ <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/common/mentalhealth/eating/063.html>
- ❖ [http://www.geosalud.com/Nutricion/anorexia\\_bulimia.htm](http://www.geosalud.com/Nutricion/anorexia_bulimia.htm)
- ❖ <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/bulimia>
- ❖ [http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo\\_ef\\_vigorexia](http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_ef_vigorexia)
- ❖ <http://www.puntofape.com/adictos-al-gimnasio-vigorexia-o-complejo-de-adonis-7/>
- ❖ <http://www.elkiosko.com.mx/vigorexia.htm>
- ❖ <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/vigorexia>