

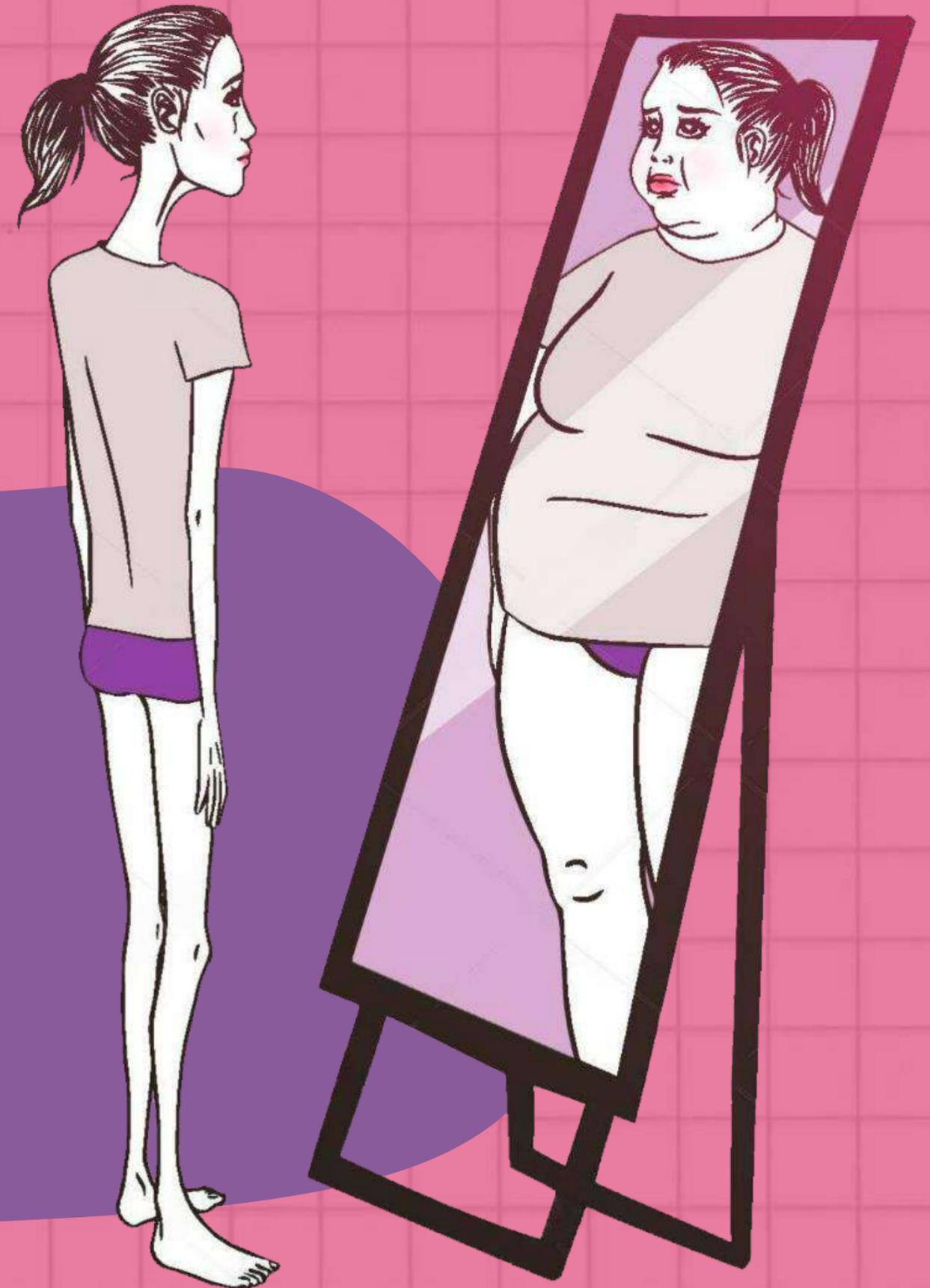


TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

ANOREXIA, BULIMIA Y
OBESIDAD EN LA ADOLESCENCIA

¿QUÉ ES LA ANOREXIA?

Es un trastorno de la alimentación se caracteriza por una imagen corporal distorsionada y el miedo injustificado a subir de peso.



LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS SON:

- Miedo intenso a ganar peso.

- Distorsión de la imagen corporal o verse gorda a pesar estar muy delgada.

- Reducción del peso por debajo de lo normal hasta llegar a malnutrición.

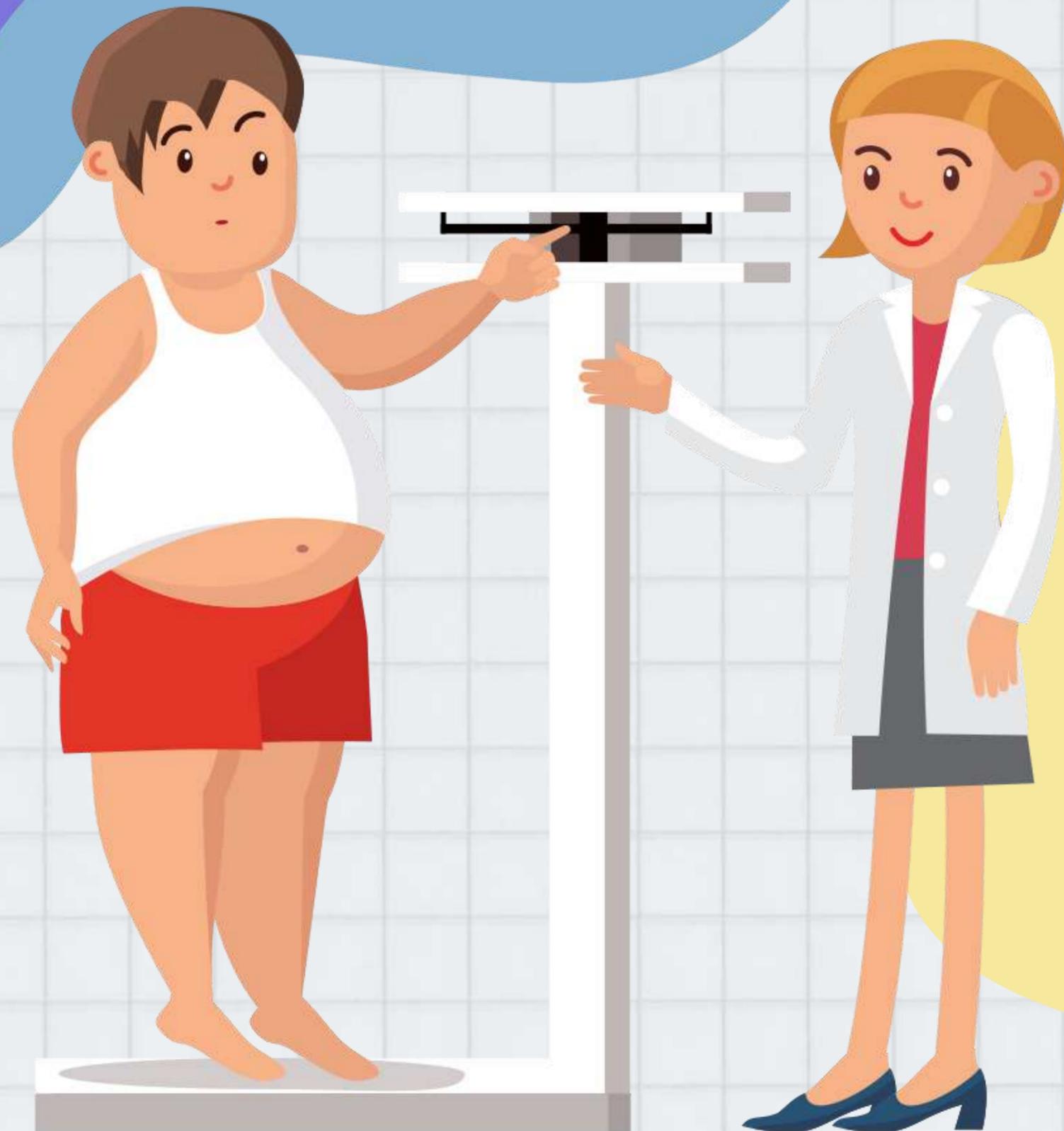
- Síntomas psicopatológicos como estados de tristeza, angustia, irritabilidad o asilamiento social.



- La personalidad de estas pacientes suele ser de perfeccionismo y de autoexigencia en sus vidas, que se acompaña de una baja autoestima.

- Como consecuencia del adelgazamiento extremo aparecen algunos signos físicos como piel seca y rugosa, caída del cabello, pérdida de la menstruación durante al menos 3 ciclos consecutivos.

¿QUÉ HACER?



Puede ser necesario un tratamiento médico para volver al peso normal. La terapia conversacional puede ayudar con la autoestima y los cambios en el comportamiento.

¿QUÉ ES LA BULIMIA?

Es una enfermedad en la cual la persona sufre atracones de comida o tiene episodios regulares de consumo excesivo de alimentos y experimenta pérdida de control.



Las personas con esta enfermedad comen compulsivamente. Luego, llevan a cabo prácticas para evitar subir de peso. La más comunes son:



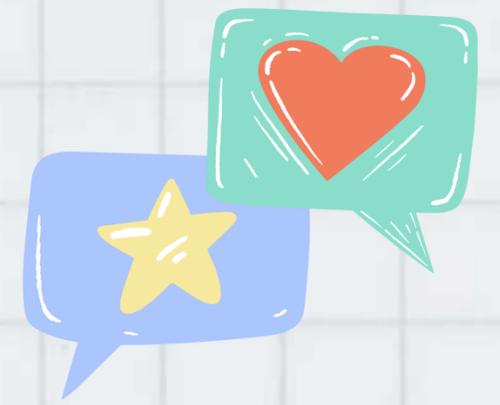
EJERCICIO FÍSICO EXCESIVO

VOMITAR

PURGARSE

AYUNO

¿QUÉ HACER?



Intervención temprana.

Sensibilizar sobre los TCA.

Fomentar una imagen corporal positiva.

Promover un ambiente de apoyo y comprensión.

Fomentar la autoestima y la resiliencia emocional.

Educar sobre alimentación saludable.

Limitar la exposición a contenido dañino.





¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica, producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo. Otra causa es la poca o nula actividad física en la vida diaria.

CAUSAS

sedentarismo

Alta ingesta de
carbohidratos

Falta de
ejercicios

Predisposición de
genética



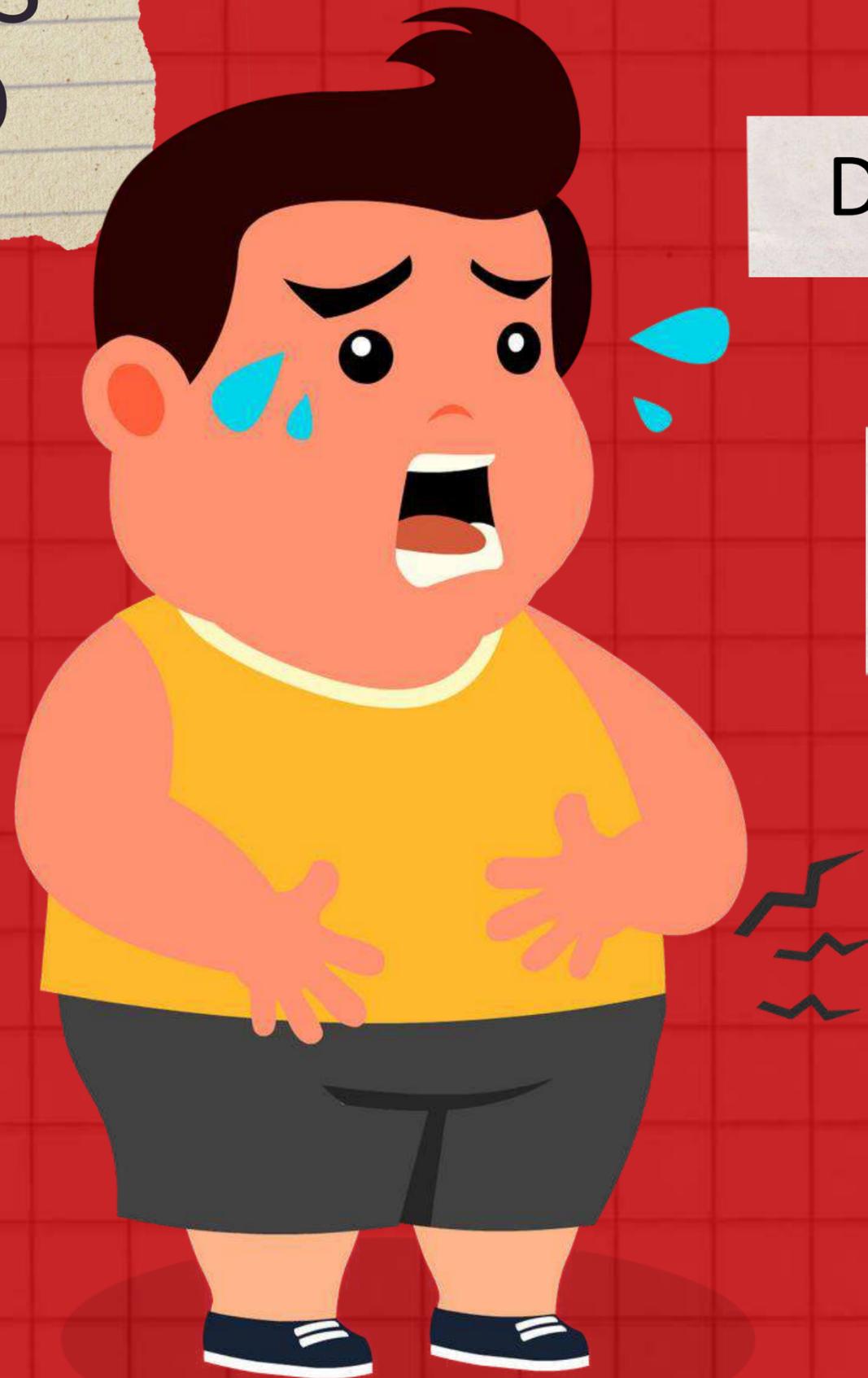
-
-
-

CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

Hipertensión

Enfermedad
coronaria

Problemas
respiratorios



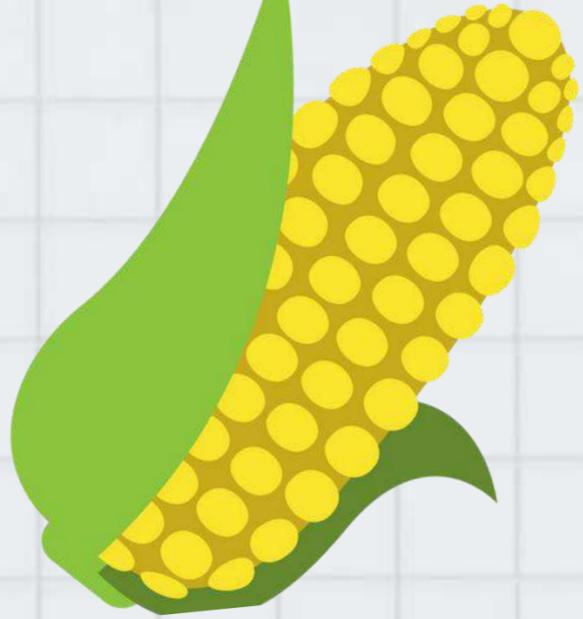
Diabetes tipo 2

Enfermedad de hígado
y vesícula

Apnea del sueño

¿QUÉ HACER?





1. Consumir menos alimentos ricos en grasas y azúcares.
2. Comer de manera habitual fruta y verdura. También legumbres, cereales y frutos secos.
3. Realizar actividad física cada día.
4. Evitar el tabaco y el alcohol.
5. Consumir 2 litros de agua.



PLATO SALUDABLE



Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados). Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (2), excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.

GRACIAS

SERVICIO DEPARTAMENTAL DE SALUD ORURO

Unidad Promoción de la Salud

Área Educación para la Vida

Unidad de Comunicación

 6 de Octubre San Felipe y Arce

 Telefono: 52-77001

