

## **Emma Toaquiza**

### **La Anorexia y la Bulimia**

Estas dos enfermedades son una epidemia que amenaza la salud de los adolescentes. Se habla mucho de cómo una persona puede ser afectada debido a estas enfermedades. Para muchas mujeres la apariencia física es primordial, lo cual influye para no sentirse bien con su imagen.

Los medios de comunicación tienen mucho que ver en cuanto a la anorexia y la bulimia, debido a que constantemente nos invaden de mensajes con personas atractivas y con éxito. Es conocido que las modelos tienen una obsesión por lucir bien ante el público, es por eso que llegan al fondo y destruyen su cuerpo.

La anorexia y la bulimia son enfermedades que han ido aumentando en el transcurso de los años, a mediados de los 50 y los 60 la incidencia de la anorexia aumento un 300%. Existen relatos medievales de una misteriosa enfermedad caracterizada por una gran pérdida de peso a partir de una dieta de hambre auto impuesta, que transforma a quien la padece; las primeras descripciones clínicas de la Anorexia nerviosa.

Estas son enfermedades que acaban con la vida de las y los que lo padecen especialmente jóvenes de todas las clases sociales.

### **Datos**

Según DEMAC ( Documentación y estudios de mujeres) en México

## Anorexia y bulimia

- Entre miles de adolescentes 87% hacen dietas sin prescripción medica
- 12% presentan bulimia atreves de laxantes diuréticos y provocan el vomito
- 1% adopta conductas de anorexia
- Un 90% de los pacientes son mujeres, es decir, por cada 20 mujeres un hombre padece de este trastorno
- La edad promedio en el que inician los trastornos es de 17 años

Según estudios realizados por el Instituto de Trastornos Alimenticios

Se presentan en adolescentes mujeres, de estos trastornos el 95% se produce entre el principio y el fina de la adolescentes. Se asocian a factores culturales, psicológicos emocionales y económicos, con una prevalencia creciente en los últimos años.

### **Estados Unidos**

Según el Centro de Información y Referencia 10 millones de americanos padecen hoy en día de enfermedades de desordenes alimenticios

90% mujeres

10% hombres

La Universidad de Harvad, estima que son 5 millones aproximadamente los afectados.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental de los enfermos afectados por anorexia uno de diez muere.

### **España**

Según INSALUD( Instituto Nacional de la Salud) la prevalencia de la anorexia y la bulimia en España el 83.1% eran anoréxicas, 14.7% son bulímicas y el 2.2% restante es de las

dos enfermedades conjuntamente. El 92% de estas enfermedades se produjo en jóvenes entre 15 y 29 años de los cuales 92.8% eran mujeres.

Con los datos que maneja ADANER (Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia) Solo en España hace dos años existió medio millón de personas que padecen estas dos enfermedades. 80.000 casos han sido detectados, 500 ingresos hospitalarios y mas de 100 muertes. Entre 1998 y 1999 España fue el país europeo con mayor porcentaje de anorexia y bulimia.

### **Argentina junto con Japón**

Uno de cada 100 mujeres se ve afectada por la anorexia o bulimia, tienen una mayor incidencia en adolescentes con desordenes alimenticios. Según un equipo de profesionales del hospital local que lleva acabo un programa de detención y tratamientos de trastornos alimenticios de las 190 personas atendidas un 37% sufría de anorexia y 15% de bulimia, otras presentaban desordenes alimenticios como la obesidad y el sobrepeso. El 4% eran hombres, el 60% de las personas que padecían la enfermedad no tenían mas de 25 años, el nivel socio económico de la mayoría era bajo.

Según un estudio realizado por la universidad de Jaén en España, en Gran Bretaña, Estados Unidos, Suecia y Australia demostraron que el 80% de los adolescentes están preocupados por su imagen corporal, considerándose obesas mas del 50% cuando las medidas antropométricas revelaron que solo eran el 25% según la tabla normalizada.

## **Entrevista**

### **Organización Mundial de la Salud**

“Recomiendan que no se deberá esperar necesariamente que los adolescentes cumplan con los requisitos de las definiciones de la Anorexia Nerviosa y de la Bulimia Nerviosa, para que se tomen medidas de intervención”.

### **Universidad de Jaén en España**

“Define a la anorexia y la bulimia nerviosa como trastorno de alimentación y conducta que se tienen en relación con la alimentación y que se conocen también como desordenes y trastornos de comer de la ingesta de alimentos”.

### **ADANER( Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia)**

Esta asociación define a la Anorexia cómo: “ Un trastorno mental caracterizado por un perfeccionismo extremos que se manifiesta y centra alrededor de la ingesta de alimentos y la imagen corporal, llevando al enfermo a unos limites de restricción obsesiva, con profundo miedo a la perdida de su control enfocado en mantener un peso extremadamente bajo”.

Mientras que a bulimia define como: “ es un trastorno mental que se caracteriza por la falta de control de los impulso que se traduce, en el caso de la alimentación, en episodios de voracidad, o lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo en forma de “atracones”, con o sin conductas purgativas posteriores, pero si con un frecuente sentimiento de culpabilidad”.

## **Bulimia**

La bulimia es un desorden alimenticio, que tiene como efecto no solo la adicción a los alimentos, existe también un rechazo a estos, con una combinación de atracones esporádicos.

Las personas que padecen esta enfermedad no son capaces de dominar la desesperación que los lleva a comer, por sentimiento de culpa y vergüenza después de ingerir alimentos en altas cantidades de calorías y grasas, les lleva a provocar el vomito, o ingerir laxantes o diuréticos, realizando ejercicios excesivos para eliminar las comidas consumidas.

Los bulímicos padecen de 15 atracones y vómitos por semana sin embargo su peso es normal lo cual es complicado detectar la enfermedad.

Es importante mencionar que en un solo atracón las personas que sufren de bulimia pueden llegar a consumir de 10.000 a 40.000 calorías.

Esta enfermedad se da en adolescente desde los 19 años.

### **Causas**

Influyen los factores psicológicos, biológicos y sociales llevándolos a tener una visión diferente de si mismo con el temor a subir de peso y engordar.

Los que padecen esta enfermedad constantemente se ven gordos, siendo su peso normal, sin embargo no pueden reducir sus ansias de comer.

Varias veces se presenta esta enfermedad ya que de niñas hacen dieta sin un control medico.

Hasta la actualidad no se conoce la vulnerabilidad biológica del por que el desarrollo de la enfermedad, esta se da por factores como el entorno social, el temor a la burla y las dietas.

### **Características**

1.-Atracones o sobre ingesta de alimentos: se refiere a que el enfermo injiere una gran cantidad de alimentos en periodo corto, pierde el control de consumir y tiene una ansiedad excesiva por comer.

2.- Depresión

3.- Ansiedad

4.- Debilidad

5.- Dolores de cabeza

6.- Hinchazón del rostro por la inflamación de las glándulas salivales

7.- Problemas con los dientes

8.- Mareos

9.- Perdida de cabello

10.- Irregularidades menstruales

11.- Aumentos y reducciones de peso bruscos

Los enfermos que tienen bulimia también pueden presentar síntomas de cleptomanía, alcoholismo o promiscuidad sexual, pueden desencadenar arritmias, colon irritable, reflujo gastrointestinal, perforación esofágica, roturas gástricas y pancreatitis.

## **Tratamientos**

Existen algunos tratamientos que pueden mantener estable la salud de las personas que padecen de bulimia como por ejemplo la psicoterapia y fármacos. Es importante que la psicoterapia sea realizada por un terapeuta que tenga bastante experiencia en alteraciones del apetito.

Si los pacientes toman un fármaco antidepresivo a menudo puede ayudar controlar la bulimia nerviosa.

Para combatir a la enfermedad es necesario evitar los vómitos, y así mantener estable el funcionamiento metabólico de la persona enferma. Es importante imponer una dieta equilibrada y nuevos hábitos alimenticios.

El tratamiento también involucra la colaboración de la familia.

La curación de la bulimia se da en un 40% de los casos, es una enfermedad que tiende a empeorarse.

Existen mas muertes en la bulimia que en la anorexia debido a las complicaciones de los vómitos y el uso de purgativos.

## **La Anorexia**

### **Definición**

Es un trastorno de tipo emocional, se trata de una enfermedad de origen Psíquico, con profundas implicaciones somáticas y sociales, que surge como consecuencia de una mala asimilación y distorsión severa de la imagen corporal, entre el 90 y 95% son mujeres. El 5% de las pacientes diagnosticadas con el trastorno mueren por esta causa.

La persona con este trastorno se niega a mantener su cuerpo con un peso situado dentro de los límites de la normalidad, lo quiere inferior, tiene un inmenso temor a ganar peso y una exagerada preocupada por su silueta.

### **Características**

- 1.- Perdida severa de peso "obsesión"
- 2.- Amenorrea
- 3.- Constipación
- 4.- No evidencia una patología orgánica, pero podría estar asociada con otras enfermedades.

5.- Es un desorden psicológico "mental"

6.- Exageración por verse extremadamente flaca, esto se manifiesta a lo largo de la vida del paciente

**Paciente posee:** baja autoestima, la distorsión de su imagen tiene que ver con su propia percepción visual, esto trae consecuencias de su baja de peso.

### **Subtipos de anorexia nervosa**

**Purgativo:** utilizan laxantes diuréticos, vomito auto inducido (anorexia-bulímica), como método de control de peso, se relaciona también con carácter impulsivo, abuso de alcohol y otras drogas, mutilación.

**Restrictivo:** dietas con control de calorías, grasas, rechazan comida, saltan comidas, comen solas, rituales en la comida y se someten a ejercicio excesivo.

### **Etiología**

**Predisposición Genético:** hereditario, familiar haya sufrido un trastorno psicológico o psiquiátrico, depresión o TOC

**Biológico:** desbalance químico, hormonal (fluctuación constante, nivel de estrógeno bajo)

**Factores de Personalidad:** autoestima baja, persona insegura que busca aprobación de los demás, introversión, dependencia, falta de asertividad.

**Influencia familiar y cultural:** presión familia, presión social por la delgadez, medios masivos.

### **Criterios para diagnóstico**

1.- Problemas en su comportamiento: marcada predisposición por perder peso

2.- Característica Psicopatológica: obsesión verse flacas



### 3.- Desordenes endocrinólogos: amenorrea perdida al menos tres periodos consecutivos

La Anorexia Nervosa es un trastorno, un estado patológico, no es una debilidad, tiene síntomas específicos y tiene un tratamiento; mientras más tarde el diagnóstico más difícil será salir de la enfermedad.

Este trastorno no surge repentinamente toma tiempo para su evolución, se dispara por una dieta, este no es factor único, niegan el comportamiento, se sustentan en rutinas destructivas graves para la salud, por lo que se convierte en amenaza para la vida.

En la Anorexia nervosa, no pierden el apetito, los rituales empiezan con la disminución en porciones de alimentos, hasta no llegar a comer, sus conductas son bizarras y empiezan a tener relaciones muy pobres con aislamiento social.

***Hay hechos que desencadenan el trastorno:*** Los comentarios negativos respecto al cuerpo, la ridiculización a la persona con respecto al peso como "gordita", la presión ambiental cumple una función muy importante en la identidad del adolescente, en esta etapa es importante cumplir con los criterios de delgadez y belleza.

***Como factores de riesgo :*** adolescentes que practican deportes, o actividades donde no solo se tiene en cuenta el interés, el esfuerzo y el rendimiento, sino valora mucho la silueta como los casos de bailarinas, modelos, patinadoras, esto va a facilitar que modifique sus hábitos alimentarios para lograr el "ideal delgado".

En otras ocasiones el desencadenante podría ser una insatisfacción general, stress, problemas que no ha podido afrontar, conflictos en la familia, fracaso amoroso, incidente con compañeros.

Pero en otras personas, estos mismos hechos no tienen igual repercusión, y n

o dan lugar a la anorexia, es preciso que haya *factores previos que predispongan a ello.*

***Trastornos somáticos:*** la mayoría de ellos son debidos a la mala nutrición, sea porque las cantidades son insuficientes, o porque el repertorio alimenticio es limitado y faltan nutrientes, otros deben al abuso de laxantes de diuréticos, o a los vómitos.

## **Consecuencias**

**Psicológicas:** aparición depresión, ansiedad (niveles bajos de triptófano-Serotonina), irritabilidad, retiro social, pérdida libido (bajos niveles de testosterona), reducción de concentración y atención. Asociación con perfeccionismo, introversión.

**Físicas:** deficiencia de hierro, anemia, desnutrición, lanugo, alopecia, piel seca, deficiencia vitamínica, depresión de proteínas, desbalance electrolítico, complicaciones metabólicas, alteración tiroidal, no ovulan infertilidad por amenorrea.

## **Complicaciones médicas**

- Desbalance electrolítico (vómitos y diarreas)
- Problemas renales
- Sistema cardiovascular: cardiopatías
- Problemas gastrointestinales: dolores abdominales, pancreatitis, colon.
- Endocrinos: amenorrea, disfunción en el hipotálamo, tiroides (hipoglucemia es frecuente en estos pacientes).
- Metabolismo: osteoporosis, niveles bajos de estrógeno, asociado a factores nutricionales, deficiencia de zinc y otras vitaminas.
- Infertilidad, depresión postparto,
- Dermatológico: alopecia, hemorragias o cambio de color en el rostro, foto sensibilidad (hipersensibilidad al frío)
- Complicaciones dentales: por inducción al vomito, descalcificación de dientes.
- Problemas en el SNC, cerebro-espinal
- Sistema inmunológico: aumenta el riesgo de infecciones bacterianas, enfermedades virales, bajos niveles inmunoglobulina.

## **Testimonios:**

La cantante Britney Spears confesó que es bulímica desde que tenía 16 años a los médicos del centro de rehabilitación, este problema le ha impedido a la cantante seguir con su tratamiento clínico de rehabilitación que tenía sobre sus adicciones de alcohol y drogas. Según la página web Spy, la cantante vomita la medicación que le suministra para controlar su enfermedad, lo cuál hace que la cantante no pueda recuperarse por completo. Britney admitió que le encanta la comida chatarra y que se ha intentado luchar con este problema durante 10 años, vomitando siempre después de ingerir un montón de calorías. La cantante menciona que se tenía atracones de papás fritas, helados, dulces y luego de ingerirlos le daba tanto cargo de conciencia que se provocaba vomito para eliminar toda la grasa y calorías que había ingerido.

La cantante y actriz Lindsay Lohan, sufrió de anorexia nerviosa a sus 20 años. La cantante llegó a pesar 48 kg, después de bajar de peso en menos de 12 meses.

El cambio es evidente en la cantante, familiares y amigos de la actriz mencionan que la han visto pasar de ser una chica rellenita a estar delgada y después esquelética. Lindsay al padecer anorexia llegó a perder 17 kilos de grasa y músculo.

Muchos dicen que su amistad con Nicole Richie (años pasados rellenita y convertida en una fashion como todas las estrellas de Hollywood), ha sido una grande influencia para su cambio físico, tal vez la condujo al mundo de la anorexia

□□La actriz y cantante culpó a la ciudad de Los Ángeles por padecer de anorexia, ya que en esa ciudad se encuentran todas las estrellas de Hollywood , quienes tienen una obsesión por ser delgada. Lindsay menciona: "Las personas en Los Angeles me decían que estaba linda, cuando realmente estaba esquelética".

## **Conclusiones**

Los trastornos de la alimentación no solo perjudican al paciente si no a toda la familia, amigos y entorno.

Hay distintas maneras que pueden optar las personas para superar estos trastornos alimenticios, mediante la ayuda de familiares, amigos, médicos y lo más importante es que también exista la predisposición del paciente para su recuperación.

No depende de la condición social para que una persona se vea afectada con este tipo de trastornos.

### **Recomendaciones**

Fomentar el autoestima, la aceptación y la identidad a través del amor en la vida diaria dentro de la familia.

Desde el estado se deben implementar campañas de prevención en las instituciones educativas, especificando los valores y principios éticos y morales, de tal forma que haya una dignificación personal.

Es importante y necesario que toda la población se concientice y colabore para contrarrestar los malos hábitos alimenticios y desórdenes que están afectando en su mayoría a los adolescentes. y que no respetan condición social.

Bibliografía

Autor desconocido, "Personas que han padecido Anorexia o Bulimia". Obtenido en línea el 12 de Febrero del 2012, desde: <http://www.todoanaymia.com/famosas.html>

Autor desconocido, "Alimentación". Obtenido en línea el 12 de Febrero del 2012, desde: [http://teoriadelacultura.blogspot.com/2007/05/estados-unidos-de-norteamrica-en-los\\_16.html](http://teoriadelacultura.blogspot.com/2007/05/estados-unidos-de-norteamrica-en-los_16.html)

Autor desconocido, "Enfermedades". Obtenido en línea el 11 de Febrero del 2012, desde: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/anorexia>

Autor desconocido, "ADANER, Anorexia Nerviosa". Obtenido en línea el 14 de Febrero del 2012, desde:

[http://www.adaner.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=51&Itemid=63](http://www.adaner.org/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=63)

Autor Desconocido, "Organización Mundial de la Salud". Obtenido en línea el 13 de febrero de 2012, desde:

[http://search.who.int/search?q=anorexia+y+bulimia&ie=utf8&site=default\\_collection&client=\\_es&proxystylesheet=\\_es&output=xml\\_no\\_dtd&oe=UTF-8&ip=192.188.53.215&access=p&sort=date:D:L:d1&entqr=3&entsp=a&lr=lang\\_es&ud=1&start=10](http://search.who.int/search?q=anorexia+y+bulimia&ie=utf8&site=default_collection&client=_es&proxystylesheet=_es&output=xml_no_dtd&oe=UTF-8&ip=192.188.53.215&access=p&sort=date:D:L:d1&entqr=3&entsp=a&lr=lang_es&ud=1&start=10)

CENETEC, "Prevención de la Anorexia y Bulimia". Obtenido en línea el 13 de Febrero del 2012 desde:

[http://www.cvsp.cucs.udg.mx/guias/TODAS/SSA\\_113\\_08\\_ANOREXIANERVIOSA\\_BULIMIA/SSA\\_113\\_08\\_EyR.pdf](http://www.cvsp.cucs.udg.mx/guias/TODAS/SSA_113_08_ANOREXIANERVIOSA_BULIMIA/SSA_113_08_EyR.pdf)

Autor desconocido, "Anorexia y Bulimia", obtenido en línea el 11 d febrero del 2012 desde: [http://www.lacruzdemalta.es/para/para\\_entender/anor\\_bul/conoce/conoce\\_anybul.htm](http://www.lacruzdemalta.es/para/para_entender/anor_bul/conoce/conoce_anybul.htm)

Autor desconocido, "El Mundo.es", Mas de 2.700 personas afectadas por anorexia y bulimia en Baleares. Obtenido en línea el 11 de febrero del 2012, desde: <http://www.elmundo.es/elmundo/2011/04/23/baleares/1303577457.html>