



JUNTA DE ANDALUCÍA
INSTITUTO ANDALUZ DE LA JUVENTUD



AYUNTAMIENTO DE GRANADA
ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES, EDUCACIÓN,
FAMILIA, JUVENTUD, SALUD EDUCACIÓN,
CULTURA Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA



DEPUTACIÓN DE GRANADA
ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES Y
ADMONISTRACIÓN SOCIAL



Cajasol
Obra Social

ADANER GRANADA

Ricardo del Arco, 4 - 1º B
C.P. 18005 Granada

Tel: 958 52 35 23 - Fax: 958 08 15 00

Móviles: 699 99 41 23 - 699 99 41 24

699 99 41 25 - 699 95 26 22

E-mail: info@adanergranada.org

www.adanergranada.org

HORARIO:

Mañanas: de 10h a 13h.

Tarjetas: de Lunes a Jueves de 17h a 20h.



Caja Granada
Obra Social



la Caixa
Obra Social



Caja Sur
Obra Social



CAM
OBRAS SOCIALES



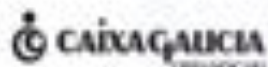
Unicaja
OBRA SOCIAL



Caja Madrid
OBRA SOCIAL



FUNDACIÓN GLOBALIA



CAIXA GALICIA
OBRA SOCIAL



Dhul

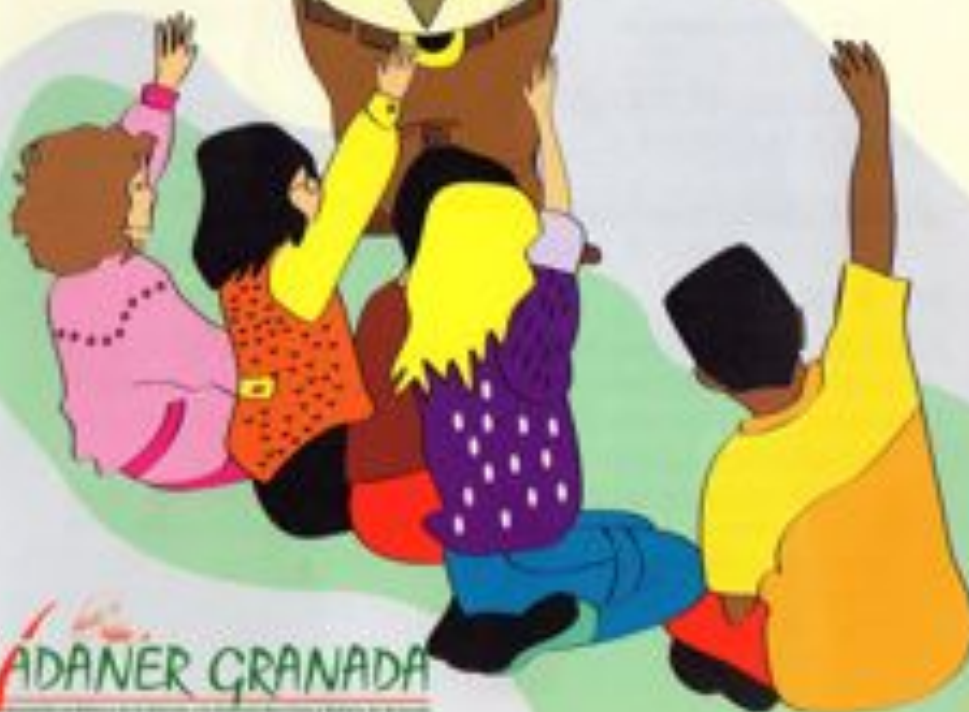


ADANER GRANADA



ABBOTT

GUÍA de Información y Prevención de Los Trastornos de LA CONDUCTA ALIMENTARIA



ADANER GRANADA

Edita: Adaner-Granada

Autores texto:

Eduardo Oblaré Pérez, M^a Teresa García Pérez, Juana Martín González,
M^a Jesús Fernández Fenoy, Gracia M^a Quintana Navarro,
Esther Gómez Zapata, Juan Carlos López Pérez,
Georgetti Fernández Bastida, Fco. Javier Martín García.

Diseño e ilustraciones:

ADANER - Granada

www.contenidos.universia.es

www.psicologia.laguia2000.com

www.elmundo.es

www.monografias.com

<http://www.ibercampus.es>

Depósito Legal: GR-2785-2007

ISBN: 978-84-6908-965-1

Imprime: Lozano Impresores S.L.L.

BIBLIOGRAFÍA:

CERVERA, M., Riesgo y prevención de la anorexia y la bulimia. Ed. Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), 2005.

MORANDÉ, G., La anorexia. Cómo combatir y prevenir el miedo a engordar de las adolescentes. Temas de hoy, 1999.

TORO, T., Riesgo y causas de la anorexia nerviosa. Ed. Ariel, S.A. 2004.

Folleto divulgativo de la Comunidad de Madrid. Defensor del menor de la Comunidad de Madrid y Gonzalo Morandé.

Presentación

Los cambios (físicos y mentales) que ocurren en los jóvenes, adolescentes y preadolescentes hacen que a los ojos de padres, familiares y profesores sean estas etapas más complicadas.

Esto unido a los problemas e inquietudes que sufren, hacen que la dificultad de los adultos responsables de ellos aumente, siendo en algunas ocasiones casi imposible asesorarlos adecuadamente. Sobre todo en los problemas relacionados con su salud, destacando los trastornos de la conducta alimentaria (T.C.A.).

Es por ello que esta guía, pretende informar y prevenir sobre Anorexia, Bulimia, Ortorexia, Vigorexia y otras enfermedades emergentes que padecen más de 1.500.000 de jóvenes en España, con el fin de frenar el avance de estas.

Solo deseamos que sea útil y que aclare aspectos importantes sobre los T.C.A. así como la forma de abordarlos y combatirlos.

Eduardo Oblaré Pérez
Presidente de ADANER GRANADA

ADANER GRANADA

¿Qué son los TRASTORNOS de la CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)?

Son Trastornos Mentales con serias repercusiones sobre la salud. Tienen en común una pérdida de control de la alimentación y de los hábitos alimentarios, una intensa obsesión por adelgazar a cualquier precio y/o un terror insuperable a subir de peso y aumentar volumen.

Se agrupan bajo el denominador común de TCA varios tipos, entre los cuales destacan:

1. Anorexia Nerviosa

Es una enfermedad mental que consiste en un rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal y un miedo intenso a ganar peso o convertirse en obeso.



Síntomas de la Anorexia Nerviosa:

- ◆ Obsesión desmedida por su peso.
- ◆ Pérdida de peso.
- ◆ Restricción voluntaria de alimentos y conductas extrañas en relación con la comida (la esconde, la tira o la aplasta, intenta comer de pie).
- ◆ Distorsión de la imagen corporal.
- ◆ Cambios de humor.
- ◆ Aumento de la actividad física para aumentar el gasto energético, (en ocasiones, ejercicio compulsivo).
- ◆ Aumento de las horas de estudio y actividades supuestamente útiles.
- ◆ Las relaciones familiares se vuelven conflictivas.
- ◆ Tendencia al aislamiento, alejamiento de los amigos.
- ◆ Alteraciones del sueño.
- ◆ Pérdida de la menstruación.
- ◆ Disminución de la temperatura corporal (frialdad en manos y pies).
- ◆ Caída del pelo y fragilidad en las uñas.
- ◆ Estreñimiento.



- ◆ Deshidratación.
- ◆ Fatiga muscular.
- ◆ Otros...

Hay que tener en cuenta que no siempre se dan todos los síntomas en todas las enfermas.

La persona que está padeciendo una Anorexia Nerviosa sufre una insoportable sensación de soledad e incompreensión y, a menudo, deseos de que su vida termine.

2. Bulimia nerviosa

Se produce cuando la persona, obsesionada por adelgazar, ingiere con frecuencia grandes cantidades de alimentos, lo que representa para ella una importante contradicción con sensación de pérdida de control, voluntad y autoestima.

Suele comer a escondidas, generalmente alimentos que están contraindicados en los regímenes de adelgazamiento (galletas, dulces, helados...). Como compensación, a menudo recurre al vómito inducido. La sucesión de ingesta de comida y vómito se produce varias veces al día y de manera incontrolada.

Síntomas de Bulimia Nerviosa:

- ◆ Pérdida de control de la ingesta.
- ◆ Temor a subir de peso.
- ◆ Provocación del vómito.
- ◆ Abuso de laxantes y diuréticos.
- ◆ Inestabilidad emocional.
- ◆ Alteraciones digestivas.
- ◆ Problemas dentales.
- ◆ Ansiedad.
- ◆ Baja autoestima.
- ◆ Impulsividad.
- ◆ Arritmias cardíacas.
- ◆ Pérdida de relación con los demás.
- ◆ Cambios en la personalidad.
- ◆ Pierden eficacia en los estudios o en el trabajo, llegando incluso a abandonar sus actividades.
- ◆ En muchos casos han padecido previamente Anorexia Nerviosa.
- ◆ Otros...



Igual que en la Anorexia, no siempre se dan todos los síntomas en todos/as los/as enfermos/as.



3. Vigorexia

Es un trastorno mental no estrictamente alimentario, pero que sí comparte con los desórdenes de la alimentación la preocupación patológica por el cuerpo y la distorsión del esquema corporal.

Implica una adicción a la actividad física (especialmente a la musculación) y mantienen una dieta poco equilibrada, lo que ocasiona alteraciones metabólicas importantes.

La situación se agrava cuando se une el consumo de esteroides y anabolizantes; y como consecuencia de este consumo aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lesiones hepáticas, disfunciones eréctiles, disminución del tamaño de los testículos y mayor propensión a padecer cáncer de próstata.

Los afectados son en su mayoría hombres entre 18 y 35 años.

Características de la vigorexia:

- ◆ Obsesión por un cuerpo musculoso, pero al extremo, ya que aunque ya lo haya conseguido, su visión está tan distorsionada, que frente al espejo sigue viéndose débil.
- ◆ Baja autoestima.
- ◆ Entrenamiento con dedicación compulsiva y obsesiva, dejando de lado otros asuntos y eventos de orden social, laboral y cultural.
- ◆ Tendencia a la automedicación.
- ◆ Dieta muy alta en proteínas, en la mayoría de los casos la dieta va complementada con productos anabolizantes y esteroides.



4. Ortorexia

Está surgiendo un nuevo tipo de trastorno alimentario, que consiste en obsesionarse por mejorar el estado de salud a través de la alimentación.

Se entiende por ortorexia la **obsesión patológica por la comida biológicamente pura**. Los afectados sufren una preocupación excesiva por la comida sana, convirtiéndose en el principal objetivo de su vida.

Preocupación obsesiva por la composición de los alimentos y los que son ecológicos, dietéticos, integrales, sin aditivos, conservantes, pesticidas ni herbicidas.

Características de la ortorexia:

- ◆ Desarrolla unas reglas alimentarias propias y particulares.
- ◆ Evita las comidas sociales para no ingerir ningún producto "prohibido".
- ◆ Sentirse tremendamente culpable si se toma comida "impura".
- ◆ Planifica escrupulosamente cada plato que se prepara, incluso con varios días de antelación.
- ◆ Suelen ser personas con baja autoestima, miedo al rechazo, autoexigencia y perfeccionismo.



El comportamiento de estas personas es similar al de aquellas que sufren anorexia o bulimia nerviosa, sin embargo, mientras que los anoréxicos y bulímicos se preocupan por la cantidad de comida que consumen, los ortoréxicos se obsesionan con la calidad de la misma.

La religión del culto al cuerpo y el bombardeo publicitario de productos sanos y enriquecidos contribuyen a acrecentar el problema.

5. Polomania

Es el **consumo excesivo de agua**. Se trata de un trastorno relativamente desconocido, que consiste en un deseo frecuente de beber gran cantidad de líquido, de manera compulsiva y sin sentir sed, acompañado de una sensación placentera. Este comportamiento puede ser síntoma de un desequilibrio psiquiátrico, ya que tiene aspectos en común con otros trastornos del control de los impulsos.

Cuando una persona es consciente de que bebe demasiada agua, alrededor de 7 o más litros, debería acudir al especialista en endocrinología con el fin de descartar cualquier trastorno hormonal u otra patología.



Beber cantidades exageradas de agua u otros líquidos puede alterar el buen funcionamiento de los riñones, la composición de la sangre y el equilibrio de fluidos y electrolitos dentro del organismo. En casos más graves puede provocar náuseas, dolores de cabeza, convulsiones y coma, entre otras cosas.

¿A QUÉ EDAD SUELEN APARECER LOS TCA?

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente la aparición de la anorexia en la pubertad y primera adolescencia, y de la Bulimia, en la adolescencia media y la juventud. Adolescentes y adultos jóvenes son los más afectados (la mayoría de los casos se sitúan entre los 14 y los 25 años).

Por debajo de 15 años es más frecuente la Anorexia; entre 15 y 18 años la incidencia es similar y, a partir de 18 años, la incidencia de la Bulimia duplica a la de Anorexia.



¿QUIÉN LOS PADECE CON MÁS FRECUENCIA?

Según los estudios realizados en España, se concluye que **sufre Anorexia Nerviosa 1 de cada 200 chicas** comprendidas entre los 14 y los 24 años; aunque últimamente esta franja de edad se está ampliando por ambos extremos.

En cuanto a los chicos la proporción es de 1 por cada 10 chicas; por consiguiente sufren este trastorno aproximadamente **1 de cada 2.000 chicos**.

La Bulimia Nerviosa ha aumentado considerablemente en los últimos años. Los estudios realizados en España señalan índices de **1 a 3 bulímicos por cada 100 personas jóvenes** (con edades comprendidas entre los 15 y los 30 años). La proporción varones / mujeres sigue la misma proporción que en la anorexia: **1 chico por cada 9-10 chicas**.

¿CUÁNTO TIEMPO DURAN ESTOS TRASTORNOS?



Los TCA son enfermedades largas y graves, que pueden prolongarse durante varios años e, incluso, perduran toda la vida. Un 60% de los adolescentes afectados se recupera de la enfermedad totalmente; un 30% lo hace de manera parcial; el 10% seguirá enfermo toda la vida y de ellos un 5-10% aproximadamente fallecerá antes de 10 años.

¿CUÁLES SON LA POBLACIÓN Y LOS GRUPOS DE RIESGO?

La población de riesgo es fundamentalmente femenina; aquellas adolescentes que se sienten con un peso excesivo y están obsesionadas por adelgazar de manera drástica y rápidamente. Aproximadamente un 40% de las jóvenes de 15 años se consideran gordas y un porcentaje similar están a disgusto con su propio cuerpo.

Años atrás, estos trastornos aparecían sobre todo en chicas de clase media o clase alta, y en núcleos urbanos grandes; hoy día se ha ido extendiendo a todas las capas sociales y a las zonas rurales.



Culturalmente, el modo de vida occidental, el cual enfatiza la preocupación por la figura y la delgadez como criterio de belleza, parece ser el caldo de cultivo ideal para estos trastornos.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Estas son algunas de las conductas que aumentan el riesgo de padecer TCA:

- ◆ Hacer dietas para adelgazar sin supervisión médica y sin conocimiento de los padres.
- ◆ Combinar las dietas con ejercicio físico excesivo.
- ◆ Competir con otras adolescentes sobre el adelgazamiento a base de dieta.
- ◆ Saltarse comidas como forma de hacer dieta. Esa conducta es especialmente peligrosa, sobre todo cuando es el desayuno el que se omite.



Otros factores predisponentes pueden ser:

- ◆ Perfeccionismo (principalmente en el caso de la Anorexia).
- ◆ Inseguridad e insatisfacción personal.
- ◆ El exceso de peso.
- ◆ Autoestima baja.
- ◆ Conflictos familiares.
- ◆ Ideales de delgadez.
- ◆ Impulsividad (especialmente en los casos de Bulimia).

¿CÓMO PODEMOS DETECTAR LOS TCA?

En la mayoría de los casos, son los **padres** los que antes detectan los síntomas, aunque también pueden hacerlo los **profesores o tutores**, por observación propia o por los comentarios de las amigas /os que se dan cuenta de la situación.

- Algunas conductas que nos pueden dar **indicios** de un TCA son:
- ◆ Restricción voluntaria de alimentos de contenido calórico elevado
 - ◆ Autoprohibición de alimentos.
 - ◆ Conducta alimentaria extraña: come de pie, corta el alimento en pequeños trozos, lo estruja o lava y, al terminar de comer con cualquier pretexto se pone en movimiento.
 - ◆ Aumento de la actividad física. En ocasiones, ejercicio compulsivo.
 - ◆ Aumento de las horas de estudio y actividades supuestamente útiles.
 - ◆ Disminución de las horas de sueño.
 - ◆ Irritabilidad y cambios de carácter, dificultando la convivencia.
 - ◆ Pesarse compulsivamente.



- ◆ Aislamiento social.
- ◆ Quejarse reiteradamente de su aspecto físico, negarse a salir, a probarse ropa o a ponerse bañador.
- ◆ En el caso de las chicas se observa la retrada o retrasos en la menstruación.
- ◆ Provocación de vómitos.
- ◆ Debilidad, hipotermia.

✿ ¿CÓMO PREVENIR LOS TCA DESDE LA PRE-ADOLESCENCIA?

1. Consejos para padres

En la pre-adolescencia el/la niño/a comienza a cuidarse solo/a y a ser responsable de sí misma/o, esto no significa que padres y educadores no tengan que seguir cuidándola/o, siguiendo muy de cerca su evolución y hábitos: la alimentación, las horas de sueño, la televisión que ve, el ejercicio físico que realiza, las tareas escolares, sus actividades sociales, etc...



Así pues, sería conveniente:

- ◆ Intentar realizar las principales comidas del día en familia, potenciando así la unión y comunicación familiar.
- ◆ Evitar que los niños coman solos.
- ◆ Enseñar a los niños y jóvenes a llevar una vida saludable inculcándole hábitos de alimentación sanos y actividades físicas adecuadas a sus capacidades.
- ◆ Fomentar su actitud crítica ante los mensajes que reciben de los medios de comunicación.
- ◆ Tratar que la publicidad no influya en su propia autoestima fomentando otros valores que no sean los estéticos.
- ◆ No utilizar la comida como premio ni castigo.
- ◆ Evitar ponerles metas académicas, deportivas o estéticas inalcanzables para ellos.
- ◆ Consultar con el médico especialista antes de iniciar una dieta, sobretodo si el niño/niña está en fase de crecimiento.
- ◆ Acudir al médico tan pronto como se detecte una pérdida importante de peso.

2. Consejos para profesionales (médicos, pediatras)

La preadolescencia es un momento especialmente delicado porque pueden aparecer las primeras oscilaciones del estado de ánimo, las primeras depresiones y los cuadros de angustia, el deseo de crecer pero también el temor a hacerlo.

Un buen profesional médico debe advertir si la/el niña/o precisa apoyo psicológico o de los educadores y debe saber canalizar toda la información

que los padres le proporcionan para aconsejarles de la manera más correcta posible.

✿ ¿CÓMO PREVENIR LOS TCA EN LA ADOLESCENCIA

1. Consejos para padres

Es muy importante que siempre haya un canal abierto de comunicación entre los padres y los hijos: **HABLAR DE LOS ASUNTOS PROPIOS ES LA MEJOR ARMA PREVENTIVA DE LA QUE DISPONEMOS.**



Los padres deben estar especialmente atentos a la **alimentación de los hijos** y a los **cambios fisiológicos** propios de la adolescencia, especialmente de la menstruación. Hay que informar a los adolescentes sobre su propia realidad biológica y psíquica, sus capacidades y limitaciones, infundiéndoles seguridad para que puedan sentirse agusto consigo mismos y se acepten como son realmente.

Si se sospecha o se detecta el problema, los padres deben intervenir acudiendo al médico, para que éste derive al especialista, y diagnostique y prescriba el tratamiento adecuado con psicólogos y nutricionistas.

Como complemento a todo ello, ponerse en contacto con el tejido asociativo para recibir la información, asesoramiento y apoyo necesario.

2. Consejos para los adolescentes

- ◆ No sigas una dieta porque esté de moda, aprende a comer bien. La delgadez extrema no es saludable.
- ◆ En caso de querer hacer una dieta para adelgazar, no la realices por tu cuenta (siguiendo indicaciones de amigas/os o consejos de revistas), consulta a un nutricionista o médico especialistas, teniendo en cuenta que toda dieta debe ser personalizada.
- ◆ No compares tu cuerpo con los de los demás, intenta apreciar y cuidar tu propio cuerpo. Todos somos ÚNICOS.
- ◆ Rechaza la moda de la delgadez como llave del éxito y a la aceptación social; recuerda que los VALORES HUMANOS son más importantes.
- ◆ Aprende a reconocer y expresar tus sentimientos.
- ◆ Acepta que nadie es perfecto y toda persona comete errores.
- ◆ No ridiculizar, ni hacer bromas acerca de la figura o el peso de las personas.



¿QUÉ ES ADANER-GRANADA?

ADANER (Asociación en defensa de la atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia) es una O.N.G., soberana e independiente, sin ánimo de lucro, inscrita en el registro de asociaciones con nº 5448.

En julio de 1993 un grupo de familiares de enfermos/as con trastornos de comportamiento alimentario, y ex enfermos de toda España, apoyados por simpatizantes y profesionales, deciden promover la creación de ADANER.

Hoy **ADANER**, la forman asociaciones provinciales y delegaciones repartidas por todo el territorio nacional.

En **ADANER GRANADA** se está trabajando desde 1993, constituyéndose como asociación independiente sin ánimo de lucro el día 1 de marzo de 2004, al amparo de lo dispuesto en el artículo 22 de la Constitución Española, la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, y demás disposiciones vigentes, dictadas en desarrollo y aplicación de aquella, así como las disposiciones normativas concordantes.

¿Cuál es la finalidad social de ADANER GRANADA?

Es la de contribuir a la **ayuda física, psíquica, moral, social y educativa** de las personas y familiares afectadas por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), así como a la **prevención** y lucha contra los mismos, mediante el desarrollo de todas las actividades que se consideran necesarias, tanto sanitarias como sociales.

¿Qué actuaciones realiza?

- ◆ Atención personalizada a personas con TCA y su familia, por parte de personas que han pasado por este problema, así como psicólogas especializadas en estos trastornos.
- ◆ Atención telefónica a personas que demandan atención, ayuda e información.
- ◆ Talleres de prevención en centros educativos, tanto con niños y adolescentes como con los padres.
- ◆ Talleres de prevención a colectivos de mujeres.
- ◆ Edición de guías de Anorexia y Bulimia nerviosas.
- ◆ Edición de material de alimentación saludable.
- ◆ Grupos de ayuda mutua para afectados.
- ◆ Grupos de ayuda mutua para familiares.
- ◆ Grupos de terapia familiar.
- ◆ Campamentos terapéuticos de verano para personas afectadas de TCA.
- ◆ Campamentos terapéuticos de invierno para personas afectadas de TCA.
- ◆ Escuela terapéutica de padres.
- ◆ Soportes informativos en formato "tríptico".
- ◆ Soportes informativos en formato "papel".
- ◆ Conferencias y ponencias en diferentes entidades.
- ◆ Congresos, jornadas...

- ◆ Participaciones en Congresos Internacionales, nacionales, jornadas.
- ◆ Participación en los medios audiovisuales (televisión, radio, periódicos, revistas, etc.).
- ◆ Investigación y formación.
- ◆ Análisis de encuestas.
- ◆ Cursos formativos.
- ◆ Voluntariado.

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

- ◆ La **alimentación correcta y saludable** te ayuda a que te sientas mejor y más fuerte para afrontar el día a día.
- ◆ **No existen alimentos prohibidos**. Se puede combinar todo tipo de alimentos adaptándose a las necesidades de cada persona.
- ◆ Aprende a tener una buena alimentación y hábitos saludables de vida. De ti depende prevenir muchas enfermedades.
- ◆ "Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse". "5 tomas al día, la mejor distribución de nuestra energía".
- ◆ Utilizar preferentemente **aceite de oliva virgen** y métodos variados de cocinado como olla a presión, horno, microondas... para conseguir una alimentación variada.
- ◆ **Come despacio**, mastica bien, no realices otras actividades al mismo tiempo, y si es posible no comas solo/a.
- ◆ Las comidas deben formar parte de **sensaciones positivas y agradables** y nunca deben ser un acto rutinario o insatisfactorio.
- ◆ Siempre que sea posible se debe elegir **alimentos propios** de cada estación y de tu zona geográfica.
- ◆ La alimentación de hoy es la salud del mañana. Realiza **ejercicio físico con moderación** (aprox. 5 horas semanales).
- ◆ **Ante cualquier duda preguntar al nutricionista**. Existen errores muy frecuentes acerca de algunos alimentos o sobre "dietas milagro". Estos errores son perjudiciales para la salud.



*Mantente alegre,
aprende a quererte
tal como eres.
Todas tenemos la
capacidad de ser felices.*