

## CONFERENCIA 14

### ANOREXIA Y BULIMIA

#### Hoja de Trabajo

#### ¿Qué son los problemas de alimentación?

Incluyen: la \_\_\_\_\_ nerviosa, la \_\_\_\_\_ y el comer compulsivamente.

#### Estadísticas

¿A quiénes afectan estas enfermedades?

Según un estudio reciente realizado por la Asociación de Lucha contra la Bulimia y Anorexia (ALUBA), uno de cada \_\_\_\_ jóvenes en Latinoamérica sufre de Anorexia o Bulimia.

#### LA Anorexia

Consiste en un \_\_\_\_\_ de la conducta de la alimentación que tiene como propósito y consecuencia una \_\_\_\_\_ de peso provocada por el propio enfermo y que le lleva hacia un estado de \_\_\_\_\_ severo.

Las personas con anorexia tienen una grave \_\_\_\_\_ de su imagen corporal.

#### ¿Cuáles son las Señales o Síntomas de Indicio?

- Un aumento o \_\_\_\_\_ marcada de peso que no están \_\_\_\_\_ a una condición médica.
- El desarrollo de hábitos alimenticios \_\_\_\_\_ tales como el seguir dietas rígidas,
- Una intensa \_\_\_\_\_ por el peso y la figura
- Ejercicio \_\_\_\_\_ o compulsivo
- \_\_\_\_\_ auto-inducido, períodos de ayuno, uso de \_\_\_\_\_, pastillas de dieta, o abuso de \_\_\_\_\_.
- Sentimientos de aislamiento, depresión o irritabilidad
- Amenorrea. (El período \_\_\_\_\_ se les demora tres meses ó más.)
- \_\_\_\_\_.
- Mal funcionamiento \_\_\_\_\_,
- Estreñimiento.
- Desnutrición.
- Mal funcionamiento \_\_\_\_\_.
- Osteoporosis.
- Cutis \_\_\_\_\_ y caída del \_\_\_\_\_
- Miedo \_\_\_\_\_ a subir de peso
- Mínima \_\_\_\_\_ de alimentos

- Imagen \_\_\_\_\_ distorsionada
- Sensación de estar \_\_\_\_\_
- Gran \_\_\_\_\_ de peso
- Sentimiento de \_\_\_\_\_ por haber comido
- Hiperactividad y \_\_\_\_\_ físico excesivo
- Excesiva \_\_\_\_\_ al frío
- Cambios en el \_\_\_\_\_

### Causas

- Influencias sociales
- Factores psicológicos
- Existencia de problemas familiares.-

### Bulimia

La Bulimia nerviosa es un trastorno \_\_\_\_\_, que se caracteriza por episodios repetidos de ingesta excesiva de \_\_\_\_\_ en un corto espacio de tiempo en forma de "atracones" y una \_\_\_\_\_ exagerada por el control del peso corporal

### Síntomas:

- Comer \_\_\_\_\_ en forma de atracones y a escondidas
- Preocupación \_\_\_\_\_ en torno a la comida y el peso
- Uso excesivo de fármacos, \_\_\_\_\_, diuréticos
- El peso puede ser normal o incluso elevado
- Erosión del \_\_\_\_\_ dental
- Depresión, \_\_\_\_\_, sentimientos de \_\_\_\_\_ y odio hacia uno mismo.
- Tendencia al \_\_\_\_\_.
- Baja \_\_\_\_\_.
- Obesidad infantil.

### Consecuencias y riesgos para la salud

- Frecuencia \_\_\_\_\_ y presión arterial bajas.
- Reducción de la \_\_\_\_\_ ósea (osteoporosis)
- Debilidad y \_\_\_\_\_ de músculo.
- Deshidratación \_\_\_\_\_
- Debilidad general, \_\_\_\_\_ y fatigas.
- Resequedad de la \_\_\_\_\_ y pérdida del cabello.
- Aparición de vello \_\_\_\_\_ en todo el cuerpo,
- En ocasiones muerte por \_\_\_\_\_.

**¿Cuál es la diferencia entre anorexia y bulimia?**

Las personas con anorexia se dejan \_\_\_\_\_ de hambre, \_\_\_\_\_ las comidas con un alto contenido calórico y hacen \_\_\_\_\_

Las personas con bulimia consumen cantidades \_\_\_\_\_ de comida pero la \_\_\_\_\_ al poco tiempo de haberla comido, o toman \_\_\_\_\_ o diuréticos

### **Cuestionario**

Contesta sinceramente este cuestionario y si tus respuestas son por lo menos 5 positivas, te recomiendo que tomes cartas en el asunto ya que puedes ser víctima de esta espantosa enfermedad.

¿Te pesas más de una vez al día?

¿Lo primero que te interesa saber de un alimento es cuantas calorías tiene?

¿Tu principal tema de conversación es sobre dietas y gimnasia?

¿Preguntas a menudo: "¿estoy gordo (a)?"

¿Nunca te ves delgado (a)?

¿Ayunas periódicamente?

¿Te sientes culpable por haber comido?

¿Te provocas el vómito?

¿Te automedicas con diuréticos y laxantes?

¿Has probado ya varias clases de pastillas para adelgazar?

¿Comes compulsivamente a escondidas?

¿Evitas reuniones donde te veas obligada a comer?

¿Se retrasa demasiado tu menstruación?

¿ Prefieres la ropa holgada?

¿Sientes mareos y a veces mucho frío?

¿Tu principal miedo es engordar?

¿Prefieres estar extremadamente delgada a estar sana?

¿Lo que más te gusta que te digan cuando te ven: "Estás más flaca"?

¿A veces tienes palpitaciones (tu corazón late irregularmente) ¿

¿Te exiges mucho en el gimnasio?

¿Te dicen que estás insoportable y agresivo (a)?

### **LA PERSPECTIVA BÍBLICA DE LA ANOREXIA NERVIOSA**

Nuestros cuerpos son el templo del Espíritu Santo, y la Palabra de Dios nos ordena \_\_\_\_\_ a Dios con nuestro cuerpo **(1a Corintios 6:16-20.)** **¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, que tenéis de Dios, y que no sois vuestros?"**

**Mateo 22:37-39 "Ama a tu prójimo como a ti mismo".**

**¿Qué pueden hacer los padres para prevenir estos trastornos de alimentación en sus hijos?**

- Construir la \_\_\_\_\_ de tus hijos.
- \_\_\_\_\_ a tus hijos sin tener en cuenta para nada su peso.
- Hacerles saber que el cuerpo de cada persona es \_\_\_\_\_ y valioso.

- Animarles a la \_\_\_\_\_ y a disfrutar de la vida.
- No \_\_\_\_\_ o premiarlos a tus hijos con comida
- No \_\_\_\_\_ la comida a menos que el médico diga otra cosa.
- Enseñarles en casa a comer una \_\_\_\_\_ variada y equilibrada.
- No fomentar el \_\_\_\_\_.
- No \_\_\_\_\_ a tus hijos con nadie

#### **¿Qué puedo hacer si mi hijo (a) presenta anorexia o bulimia?**

- No perder la calma
- No culparse
- Buscar ayuda médica
- Comunicarle nuestros temores

#### **Consejería frente a un joven con un trastorno alimentario**

- 1.-Evite discutir con el joven, trate de estar de su lado en un espíritu de amor y comprensión.
- 2.-Confirme el valor del joven, poco hará en insistirle y afirmarle que se ve muy bien, o que ya está bastante delgado, en cambio, trate de concentrarse en crear una relación aceptadora, cariñosa, en que el joven pueda desarrollar un sentido de seguridad y de aceptación por Dios.
- 3.-Guíelo a reconocer y a admitir el problema. Esto puede llevar tiempo, pero el consejero deberá ser paciente y persistente.
- 4.-Aliéntelo a depender de Dios, ayúdelo a desarrollar una comunión diaria con Dios a fin de apoyarse en Su fuerza, aprender Su Palabra y contrarrestar los pensamientos y sentimientos de autodestrucción con la mente de Cristo (Filipenses 4:4-9).
- 5.-Involucre a los padres del joven, haga todo lo posible para informarles e involucrarlos lo antes posible
- 6.-Ayude al joven a descubrir la causa de su problema, ¿qué le provoca tener esa conducta?, ¿es una manera de sobrellevar un dolor?, ¿siente que no es perfecto a los ojos de su madre o de su padre?
- 7.-Es de vital importancia involucrar a profesionales nutriólogos y psicólogos en la recuperación del anoréxico. Puede ser necesario internarlo en un hospital para trastornos alimenticios, pero el que lo den de alta no indica que haya completado el tratamiento: el joven necesitará consejería continua para evitar una recaída.  
El tratamiento consistirá e en corregir las anomalías metabólicas y normalizar la alimentación, junto con un tratamiento psicoterapéutico. La familia y personas íntimas del paciente también deberán recibir orientación y ayuda.

#### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA RECOMENDADA**

- Cervera, S. y Quintanilla, B.; ANOREXIA NERVIOSA. MANIFESTACIONES PSICOPATOLÓGICAS FUNDAMENTALES. Ed. Eunsa, 1995.
- Chinchilla, A.; GUÍA TEÓRICO-PRACTICA DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA; ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA NERVIOSA. Ed. Masson, 1995.

Chinchilla, A.; Calvo, R.; Rodríguez, B. y Zamarron, I.; ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSAS. Ed. Ergon, 1994.

Dowling, C.; MUJERES PERFECTAS. Ed. Grijalbo, 1989.

Raich, R.; ANOREXIA Y BULIMIA: TRASTORNOS ALIMENTARIOS. Ed. Pirámide, 1994.

Saldaña, C.; TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO. Ed. Fundación Universidad-Empresa, 1994.

Toro, J. y Vilardell, E.; ANOREXIA NERVIOSA. Ed. Martínez Roca, 1987.

Turon, V.; TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN. Ed. Masson, 1997.

### **Centros de ayuda**

- Avalon, Centro de Tratamiento para la Mujer  
www.avalon.com.mx
- Clínica Juvat Ellen West. Centro Médico Palmas  
www.juvat-ellenwest.com
- Comenzar de Nuevo A.C.  
[www.comenzardenuevo.org](http://www.comenzardenuevo.org)
- Eating Disorders México  
www.eatingdisorders.com.mx
- Oceánica  
www.oceanica.com.mx