

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

Facultad de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicopedagogía



**Anorexia en adolescentes de 15 a 19 años**

(Artículo Especializado)

Lilian Yanet López Guerra

Asunción Mita, octubre 2015

## **Anorexia en adolescentes de 15 a 19 años**

(Artículo Especializado)

Lilian Yanet López Guerra

Licda. María del Rosario Sandoval (Asesora)

M.A. Lesly Paola Chavarría Escobar (Revisora)

Asunción Mita, octubre 2015

## **Autoridades Universidad Panamericana**

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Rector                     | M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus       |
| Vicerrectora Académica     | Dra. Alba Aracely Rodríguez de González |
| Vicerrector Administrativo | M.A. César Augusto Custodio Cobar       |
| Secretario General         | EMBA. Adolfo Noguera Bosque             |

## **Autoridades Facultad Ciencias Psicológicas**

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| Decana                       | M.A. Elizabeth Herrera de Tan |
| Coordinadora de Licenciatura | Licda. Ana Muñoz de Vásquez   |
| Coordinadora de Egresos      | M.A. Eymi Castro de Marroquín |

# UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA

*Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría*

ARTÍCULO ESPECIALIZADO

FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

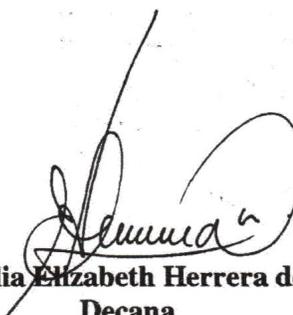
ASUNTO: **Lilian Yaneth López Guerra**

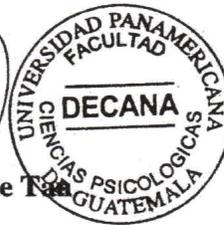
Estudiante de la **Licenciatura en Psicopedagogía** de esta Facultad solicita autorización para realizar su **Artículo Especializado** para completar requisitos de graduación.

DICTAMEN: 15 de octubre de, 2014

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos de egreso que es requerido para obtener el grado a nivel de Licenciatura en Psicopedagogía se resuelve:

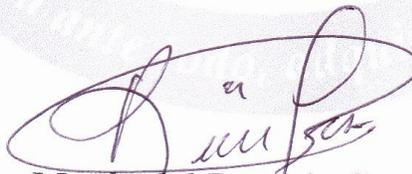
1. La solicitud hecha para realizar **El Artículo Especializado** está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para egreso, según el reglamento académico de esta universidad.
2. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en Artículo 9, (Inciso a al i).
3. Por lo antes expuesto, el (la) estudiante **Lilian Yaneth López Guerra** recibe la aprobación para realizar su **Artículo Especializado**.

  
M.A. Julia Elizabeth Herrera de Torres  
Decana  
Facultad de Ciencias Psicológicas.



*UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS,  
Guatemala veintisiete de julio de dos mil quince.*

*En virtud de que Práctica Profesional Dirigida con el tema: “Anorexia en adolescentes de 15 a 19 años” Presentada por el estudiante: **Lilian Yanet López Guerra**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



**Licda. María del Rosario Sandoval Rivera**  
**Asesora**



*UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS,  
Guatemala treinta de Septiembre de dos mil quince.*

*En virtud de que el Artículo Especializado con el tema: "Anorexia en adolescentes de 15 a 19 años". Presentado por la estudiante: **Lilian Yanet López Guerra**, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicopedagogía, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*

**M.A. Lesly Paola Chavarría Escobar**  
**Revisora**



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLOGICAS, Guatemala mes de octubre del año 2015.

En virtud de que *El Artículo Especializado* con el tema "**Anorexia en adolescentes de 15 a 19 años.**" presentado por: Lilian Yaneth López Guerra previo a optar grado académico de Licenciatura en: Psicopedagogía, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final del *Artículo Especializado*.

M.A. Elizabeth Herrera de Tan  
Decana  
Facultad de Ciencias Psicológicas



**Nota:** Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

## Contenido

|   |           |
|---|-----------|
| Resumen   | i         |
| Introducción  | iii       |
| <b>Anorexia en adolescentes de 15 a 19 años</b>                             | <b>1</b>  |
| 1.1 Anorexia y su definición  | 2         |
| 1.2 Antecedentes históricos de la anorexia en la medicina                   | 3         |
| 1.3 Qué tipos de anorexia se reconocen                                      | 5         |
| 1.4 Qué requisitos debe cumplir una persona para catalogarse como anoréxica | 8         |
| 1.5 Otros síntomas asociados a la anorexia                                  | 8         |
| Grafica del circuito de la anorexia   | 10        |
| <b>Que factores influyen para padecer anorexia</b>                          | <b>10</b> |
| 2.1 Factores biológicos   | 11        |
| 2.2 Factores psicológicos   | 11        |
| 2.3 Factores familiares   | 12        |
| 2.4 Factores socio-culturales   | 13        |
| 3 Causas  | 15        |
| 3.1 Quienes padecen con más frecuencia la anorexia                          | 16        |
| <b>Consecuencias que acompañan la anorexia</b>                              | <b>16</b> |
| 4.1 Consecuencias psicológicas  | 18        |
| 4.2 Consecuencias físicas   | 19        |
| 4.3 Consecuencias sociales  | 20        |
| 4.4 Consecuencias emocionales   | 21        |
| <b>Tratamiento para la anorexia en jóvenes adolescentes de 15 a 19 años</b> | <b>21</b> |
| 5.1 Quienes intervienen en el tratamiento                                   | 21        |
| 5.2 Que tratamientos se recomiendan para la anorexia                        | 22        |
| <b>Ambiente que rodea al paciente con anorexia</b>                          | <b>25</b> |
| 6.1 Ambiente Familiar   | 26        |
| 6.2 Ambiente Educativo  | 28        |
| 6.3 Ambiente Social   | 30        |

|  |    |
|--|----|
| <b>Cómo detectar el trastorno alimentario de la anorexia</b>               | 32 |
| 7.1 Cuál es el peso adecuado en un adolescente que ya paso por la anorexia | 33 |
| 7.2 Cómo ayudar en un centro educativo a quienes padecen anorexia          | 35 |
| Conclusiones   | 38 |
| Referencias  | 39 |

## Resumen

Clínicamente se considera la anorexia nerviosa como un síndrome psicológico o conductual específico, dichas características son las descritas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, mejor conocido como DSM-IV por sus siglas en inglés. Este trastorno alimentario se caracteriza por rechazar a mantener un peso corporal mínimo normal y el miedo intenso a ganar peso, el cual debe estar en relación a su edad y talla. Etimológicamente significa pérdida de apetito, aunque no sería el término correcto porque las personas se niegan a comer para estar delgadas, pero la sensación de hambre está presente.

Estos pacientes procuran hacer un solo tiempo de comida, son fanáticos de los ayunos por miedo a engordar y eliminan casi todo tipo de alimentos que contengan grasas, carbohidratos y azúcares, en general todo tipo de comida con alto contenido calórico. Lo más visible de la anorexia es la notable reducción de peso, haciendo ver a quien la padece como un esqueleto andante. Los afectados pueden ser de ambos sexos aunque las que más la padecen son las mujeres de clase alta o media, no se ve mucho en la clase baja, salvo en casos en que las mujeres de esta clase trabajan con pacientes anoréxicas y pueden estar influenciadas.

Se clasifican dos tipos de anorexia. La anorexia restrictiva, que es en la que el individuo recurre únicamente a la restricción de alimentos, es decir que solo deja de comer o solo ingiere líquidos o cantidades mínimas de fruta, pero nada de carbohidratos ni grasas y menos proteínas. La anorexia de tipo compulsivo-purgativo, que consiste en restringir la comida, luego recurre a los famosos atracones y termina provocándose el vómito o recurre a purgas para expulsar todo lo que ha comido, este tipo tiene una mezcla de la bulimia por sus características tan parecidas.

Dentro de la historia de la medicina se mencionan casos de pacientes anoréxicos, que aunque antiguamente no estaba clasificada en un trastorno, ya se notaba que era de tipo nervioso. Las mujeres de las que habla la historia evitaban comer para ponerse feas y no casarse, luego eran nombradas como santas por abstenerse de los pecados de la carne.

Para catalogar que una persona padece de anorexia debe presentar algunos aspectos claves, como el hecho de querer comer en mínimas cantidades, evitar los tiempos de comida, no salir a comer con sus amistades, evitar las reuniones familiares, leer todas las tablas de los productos que compra para ver el contenido de calorías. Este trastorno alimenticio puede tener muchas consecuencias no solo psicológicas sino físicas, además de las que ya mencione anteriormente pueden aparecer otros como la falta de interés sexual, o que las mujeres tengan amenorrea, causando un retraso en el desarrollo de las niñas quedando atrapadas en sus cuerpos infantiles.

También puede causar descalcificación por la falta de calcio, esto a su vez puede provocar fracturas en los huesos. También la falta de hierro provoca anemia, la falta de grasas y carbohidratos se refleja en la anoréxica causándole frío por la falta de calorías. Son muchos los daños físicos que se pueden padecer debido a la anorexia, sin contar el gran abismo que crea por parte de los que la padecen hacia su familia.

Se evidencian varios factores que influyen en una persona para padecer de anorexia, entre ellos podemos mencionar los biológicos, en los cuales se dan cambios físicos típicos de la adolescencia, y que por miedo a crecer los hace caer en la anorexia, sin saber que existe esta enfermedad, pueden estar padeciéndola. Hay maneras de ayudar a estos adolescentes que sufren de anorexia, por medio de los grupos psicoeducativos, formado por profesionales de la salud, redes de apoyo, psicoterapia grupal, entre otros. Se puede brindar la ayuda siempre y cuando el paciente se deje ayudar.

## **Introducción**

Este trabajo representa el artículo especializado en el cual se presenta el problema relacionado con uno de los trastornos alimentarios que hoy en día afecta a muchos adolescentes, no solo a quienes son estudiantes, sino también a los que están en sus hogares y que presentan síntomas de padecer este terrible trastorno llamado anorexia, que según los psicólogos no es algo que se cure solo, sino por ayuda de especialistas en salud mental y nutrición. Viendo la necesidad que existe dentro de los centros educativos por parte de los estudiantes que sin saberlo están pasando por algún tipo de problema, ya sea familiar, económico, sociocultural, físico o psicológico, quiero de alguna manera colaborar para que este tipo de trastornos se pueda prevenir o darle atención temprana a aquellos adolescentes que por algún motivo han tenido que pasar por este mal momento.

Es muy importante brindar ayuda a todos los jóvenes y en especial a aquellos que se sienten solos en sus problemas, aunque hipotéticamente se dice que la anorexia no tiene que ver con estrés y depresión, habría que preguntar de uno en uno a cada estudiante, que piensa sobre este trastorno y si alguna vez se ha sentido tan deprimido como para dejarse morir de inanición por falta de motivación en su vida. La sociedad no quiere personas enfermas de ningún tipo por lo que es conveniente dar información de forma preventiva o tratamiento a quienes estén padeciendo de anorexia dentro de los distintos centros educativos, que son los lugares más oportunos para que este problema se suscite.

El objetivo no es solo de tipo personal, sino más bien social, porque teniendo personas sanas de cuerpo y mente se puede sacar avante una comunidad, pero ese objetivo solo se logra con la ayuda de varias personas, los encargados de los centros educativos, los padres de familia, los docentes que están cercanos a los adolescentes y el orientador que es pieza fundamental en este tipo de problemas. es importante hacer un cambio en lo que respecta al cuidado de la salud, promoviendo programas que eviten que los jóvenes caigan en este tipo de trastornos alimenticios. Una manera de prevenirlo sería pasar primeramente un test para poder conocer lo que piensan acerca del tema y buscar soluciones concretas para solucionar dicho trastorno.

## **Anorexia en adolescentes de 15 a 19 años**

### **1.1 Anorexia y su definición**

“Término derivado del griego falta de apetito la cual se reconoce porque quien la padece evita la ingesta de alimentos, es decir deja de comer de forma voluntaria perdiendo casi en su totalidad la grasa corporal provocando delgadez muy notoria. Esta enfermedad posiblemente de tipo psicológico, causa un severo daño físico a quien la padece, produciendo en ella un cuadro de caquexia, con diversas alteraciones digestivas y metabólicas, haciendo ver a la persona como un esqueleto andante. El termino anorexia no está usado adecuadamente, porque las personas se niegan a comer pero eso no indica que no tengan hambre.” (Muriel, 2013:42)

“Los pacientes de anorexia son fanáticos de los ayunos por el miedo a engordar, pero también eliminan casi por completo las pastas, el pan, las grasas y todo alimento que tenga alto contenido calórico. Este tipo de pacientes se obsesionan por estar siempre delgados y su preocupación desmedida por mantener bajo peso y figura de modelo, además se caracterizan por la irritabilidad que manifiestan siempre, además de su aislamiento social, de no expresar sus sentimientos a los demás y su negación al hambre.” (Penna, 2013:13)

La sintomatología de la anorexia se puede observar desde la niñez, cuando son muy remilgosos para comer y es un factor de riesgo que aparezca esta enfermedad. Según diversos estudios se ha descubierto que la anorexia suele aparecer en la edad de la pubertad, entre los 10 y 18 años, pero no es hasta entre los 13 y 15 años cuando más peligro existe que se presente por los múltiples factores de riesgo que podría estar pasando el adolescente, tanto de tipo físico, emocional, social o familiar, que normalmente son quienes padecen la anorexia.

Lo más evidente de la anorexia es la notable reducción de peso, muy inferior al que debe tener la persona según su talla, altura, edad y sexo. Pero como hacen para perder tanto peso. Lo más común es dejar de comer todo que se pueda, hacer ayunos casi a diario y evitar por todos los

medios la comida en cualquier lugar que esté. Los afectados pueden ser de ambos sexos pero es muy común encontrar que la padecen en mayor medida las mujeres que representan el 90% de los afectados, eso es cuanto a género, es decir que hay una proporción de 9 mujeres a 1 hombre que la padecen. También se puede mencionar que la anorexia no ve distinción de clases, bien puede padecerla un rico o un pobre. El problema en esta enfermedad no es la condición económica sino la carga de problemas que pueda presentar el adolescente y lo lleven a padecerla.

Puede darse el caso que al sentir hambre, coma un poco, pero puede combinarse la forma de comer, con sobrealimentación, uso de laxantes y ejercicio extremo para perder los gramos que se puedan ganar. Casi siempre la anorexia aparece en la adolescencia y muy raras veces la padecen personas entre los 25 y 35 años. Es muy probable que estas personas fallezcan por inanición al no tener fuerzas para seguir viviendo. Toda persona anoréxica en ningún momento acepta que este padeciendo de un problema físico, solamente ve su autoimagen y se siente culpable de verse gorda en el espejo aunque no sea ese el caso y solo sea su impresión.

Se sabe de casos donde una pareja contrae matrimonio y la esposa sufre la anorexia desde antes de casarse y continuar con el problema aun después de casados. Podría ser que en el noviazgo haya habido una relación con problemas emocionales que no hayan sido superados y de allí el trastorno de la anorexia. En un inicio se creía que la anorexia nerviosa hacia equivaler la conducta alimentaria al instinto sexual, pero luego las investigaciones dieron cuenta que no era ese el camino correcto y cambiaron su atención desde los impulsos orales y sexuales hacia los trastornos en la relación madre-hijo, es decir que es un problema derivado del deficiente desarrollo del yo interno y se manifiestan en alteraciones de la propia imagen corporal, sin poder reconocer que es hambre y que es apetito de forma clara.

“Pero también las pautas familiares tienen mucho que ver en el cambio conductual de un adolescente, por ejemplo si la propia madre le dice a su hija o hijo que se ve mal, está creando baja autoestima en este individuo y lo hace sentir indeseable. Es probable que la madre haya padecido de algún desorden alimenticio y sea una influencia negativa para su hijo desde que es bebe.” (DSM –IV, 1995:343)

## 1.2 Antecedentes históricos de la anorexia en la medicina

Según los investigadores la anorexia es un trastorno que ha existido de hace muchos años en la historia, pero nunca se diagnosticaba como tal por carecer de fundamento científico y no es hasta épocas muy recientes que se ha reconocido como una enfermedad que padecen los adolescentes sobre todo en edades de 15 a 19 en la etapa estudiantil. “El prestigioso médico londinense Richard Morton en 1689 describió por primera vez en la literatura médica un caso de anorexia nerviosa, en un varón en un tratado dedicado a las enfermedades llamadas consuntivas, es decir las que consumen o enflaquecen el organismo”. (Farré, 2006:84)

Muy pocos casos de hombres se habían detectado, pero por medio de este médico se pudo conocer que no solo era una enfermedad que afectaba a la mujeres, sino que también los hombres pueden padecer de anorexia, aunque en esas épocas no se reconocía como una enfermedad hasta que las investigaciones del médico apuntaron a ser una enfermedad que afectaba principalmente el aspecto físico de las personas.

Es tan común hoy en día ver que los adolescentes al cumplir 15 años buscan grupos donde sean aceptados por su belleza física, sobre todo las señoritas, que muy cuidadosamente escogen sus atuendos para verse atractivas y cuidan de su alimentación evitando las calorías y consumiendo más bebidas light que son tan anunciadas en los medios de comunicación televisiva, que ofrecen su ayuda a bajar de peso o evitar el aumento de kilos. Pero también el factor de la anorexia puede que se dé más en las mujeres que en los hombres por cuestiones puramente genéticas, al heredar la obesidad de los propios padres.

También en el mundo árabe existen referencias a esta enfermedad. Así en el siglo XI, se describe el caso de un joven príncipe que se está muriendo por negarse a comer, preso de una intensa melancolía. Se sabe de otras probables anoréxicas de estirpe similar, no condicionadas por cuestiones místicas o religiosas. Pero todas coinciden en la capacidad intelectual, con inquietudes trascendentales y no cultivadoras de su físico, pero sí de cultivar su espíritu e intelecto. Puede considerarse encuadrada la concepción actual del trastorno, en el sentido de un excesivo culto al

cuerpo perfecto. Históricamente se sabe de las primeras personas que padecieron anorexia, aunque se tenía duda si era un trastorno endocrino, neurológico, psíquico o si era una simple enfermedad.

Fue hasta que en 1870 Sir William Gull dio el nombre de Anorexia nerviosa a la que antes había llamado aepsia histérica. Lo de nerviosa fue para aclarar que era de tipo nervioso y que se caracterizaba por el adelgazamiento, amenorrea y falta de apetito, hoy en día se le conoce como un trastorno de la conducta alimentaria. Los trastornos de la conducta alimentaria en el pasado no se conocían como hoy que recibe el nombre de anorexia nerviosa. Según la historia se tiene conocimiento de varios casos entre ellos se menciona a un monje en el siglo IX, que refiere la curación de una joven, que tras un período de voraz apetito, deja de comer por completo, vomita los lácteos que ingiere, y finalmente es curada tras ser llevada al santuario.

Santa Liberata hija del Rey de Portugal, es considerada santa patrona de las mujeres que desean verse libres de la apetencia masculina, tras haber renunciado a su cuerpo de mujer, afeándose, adelgazando en extremo y cubriéndose de vello tras férrea y persistente restricción alimentaria, tras haber sido obligada a casarse con el rey Moro de Sicilia.

Ello la llevo a ser crucificada por su padre y canonizada. Sor Juana Inés de la Cruz, poetisa mística española de la época de oro autora de una fecunda y profunda obra de alto contenido religioso, fue anoréxica restrictiva. Santa Catalina de Siena, nacida en 1347, refiere ya a los siete años su primera visión de Jesús y al mismo tiempo comienza a rechazar la comida, se impone penitencias, renuncia al mundo y en la adolescencia ya solo se alimenta de hierbas y algo de pan. Las hierbas constituían los laxantes para purgarse al igual que la caña que se utilizaba para producirse el vómito precedido en ocasiones de atracones. Los síntomas de la anorexia pueden ser dependientes de la cultura, la edad y el sexo.

“La anorexia nerviosa parece ser más prevalente en las sociedades industriales, en las que abunda la comida y en las que estar delgado se relaciona estrechamente con el atractivo, especialmente en las mujeres. Este trastorno es más frecuente en Estados Unidos, Canadá, Europa, Australia, Japón, Nueva Zelanda y Sudáfrica.” (DSM-IV, 1995:556)

En épocas históricas se mencionan muchas mujeres que padecieron de anorexia, aunque en esas historias que se narran son mujeres que se abstuvieron de tener algún tipo de relación con los hombres y al dejar de comer, sus cuerpos se enflaquecieron tanto que ningún hombre ponía sus ojos en ellas y de esa cuenta le llamaron anorexia santa porque las mujeres que la practicaron fueron elevadas a santas.

Actualmente se encuentran registros, más que todo en el mundo occidental o sea nuestra América, que se considera que hay un número cuantioso de personas preocupadas por su aspecto físico, más que en el mundo oriental. Esta preocupación los lleva a caer en este tipo de trastorno alimenticio, pues por su anhelo de verse bien tienen una restricción alimentaria desmedida, siendo este un factor de riesgo para caer en la anorexia, sobre todo los adolescentes que esperan encontrar su media naranja, valiéndose de un cuerpo hermoso y bien formado, según ellos.

### 1.3 Qué tipos de anorexia se reconocen

Según la forma de sentir de cada joven adolescente puede mostrar diferentes tipos de anorexia que pueden tener episodios muy drásticos en su forma de comer. Cabe mencionar que no solo las féminas pueden padecer este tipo de enfermedad, también hay casos entre los hombres, aunque en menor cantidad.

“La anorexia masculina ha sido ignorada, minoritaria y distinta a la femenina, por ser casos aislados de hombres que la padecen. La anorexia entre los hombres es minoritaria, apenas un 10% de los casos, y pasa más inadvertida que entre las mujeres, niñas adolescentes, jóvenes fundamentalmente. Pero a pesar de haber sido un trastorno

ignorado durante años no solo existe; sino que tiene sus particularidades con respecto a las chicas”. (Prats, 2014:18)

Por ejemplo, destaca la proporción de homosexuales, que es superior entre los pacientes varones. También hay diferencias en las estrategias empleadas para perder peso por las víctimas de esta disfunción de la conducta alimentaria; en lugar de recurrir a prácticas como los vómitos, ellos tienden a desarrollar otros comportamientos como la obsesión por el ejercicio. E incluso hay más casos de comportamientos cruzados con la depresión y el abuso de drogas. Se reconocen dos tipos de anorexia nerviosa.

“La anorexia restrictiva, es en la cual no se presentan atracones ni formas de como purgarse o auto provocarse el vómito. Compulsivo/purgativo, es un tipo de anorexia donde sí se presentan atracones como en la bulimia pero a diferencia de la anterior aquí si se purga y se provoca el vómito para evitar el aumento de peso. No solo se acude a estos métodos, también al uso de enemas, diuréticos y laxantes de una manera excesiva y exagerada que va en aumento cada semana.” (Muriel, 2013:43)

Es imposible no hablar de la bulimia cuando se investiga de la anorexia, porque las dos están íntimamente relacionadas con los trastornos de conducta alimentaria. Los jóvenes que sufren esta enfermedad caen en depresión y sufren graves alteraciones en el organismo. Se han hecho diversos estudios y han arrojado como resultado que la anorexia sucede en torno de la adolescencia y que normalmente afecta más a mujeres que a hombres, aunque no se ha descartado que ellos padezcan dicha enfermedad también.

Lo extraño de la anorexia es que no se nota tan fácilmente, sino hasta que se observa de forma detallada a la persona que la padece. Este tipo de personas son las que practican algún deporte, son muy dedicadas a los estudios, dependientes, inmaduros en los aspectos emocionales y muy alejados de los grupos para socializar. Si bien los trastornos de la alimentación se dan predominantemente en mujeres jóvenes, están apareciendo también en hombres jóvenes cada vez más. El porcentaje de varones ha pasado de 5% a 10% en los últimos 5 años. Este es un dato

interesante, ya que ratifica que no hay nada en la anatomía o fisiología femenina que haga que las mujeres tengan el uso privativo de estas patologías. A su vez refuerza la hipótesis de la fuerte influencia que ejerce la presión del contexto sociocultural en la aparición de estos fenómenos.

“Al igual que las mujeres que sufren de estos problemas, los hombres desarrollan trastornos al comer también tienen historias de obesidad que los han convertido en objeto de burlas en algún momento; o la fuerte creencia de que si adelgazan serán atractivos y queridos; o la obligación de mantener un peso o figura específicos por su trabajo. Un número significativo de los varones con trastornos de la alimentación es homosexual lo que no significa que sea privativo de ese grupo. Quizás esto tenga más que ver con que nuestra cultura le pone tantas exigencias al hombre heterosexual, en cuanto al cuidado de su presentación física. Más bien le exige que sea fuerte, situación para la cual algunos kilos de mas no interfieren. En cambio, en el mundo gay masculino, la apariencia es un valor apreciado, al igual que en el mundo femenino.” (Crispo, 1996:19)

Lo difícil de creer es que las personas con esta enfermedad no lo ven como un trastorno, sino más bien como algo muy normal que le pasa a todo mundo. Casi siempre los únicos que se dan cuenta del problema son los familiares más cercanos, pues ven que no hay aumento de peso en ninguna época de su vida, que notan un cambio en el semblante de la persona porque está demasiado delgada y se preocupan por llevarla al médico.

Muchas jóvenes que padecen esta enfermedad no se han dado cuenta que la padecen sino hasta que ya es demasiado tarde y es evidente que hay un daño muy notorio que obliga a que los mismos familiares le lleven a un médico.

#### 1.4 ¿Qué requisitos debe cumplir una persona para catalogarse como anoréxica?

No se puede diagnosticar que un adolescente padece de anorexia si realmente no se presentan algunos requisitos en dicha persona que digan lo contrario, por ejemplo se puede mencionar que un joven se niegue a mantener su peso en un nivel establecido como normal para su talla y estatura. El negarse a la gravedad que su bajo peso representa y no aceptarlo, es otro requisito que se debe tomar en cuenta. La falta del ciclo menstrual de por lo menos tres periodos continuos es otro requisito para padecer este trastorno llamado anorexia. También sufre diversas alteraciones en la conducta y en lo cognoscitivo.

Para dar un diagnóstico de anorexia se deben tomar en cuenta algunos aspectos aparte de los más conocidos, como el tipo de conducta en una persona sana, pues esta se comporta de una manera normal, por ejemplo al ir al supermercado tiene la costumbre de leer todas las tablas de contenidos calóricos que tienen los alimentos enlatados o envasados, cuidando que sean de origen natural y evitando los que contengan químicos y preservantes.

Esto es exagerado y seguramente esto desencadena depresión o bien puede ser que las personas anoréxicas desde muy antes estuvieran pasando por una crisis de trastornos alimentarios sin darse ni cuenta de lo grave que se puede volver este trastorno. Incluso la muerte de un ser amado o querido puede afectar en la vida de quien estuvo cerca del paciente provocándole la anorexia nerviosa, convivencia dentro de una familia disfuncional, padecer de una enfermedad incurable o severa, un accidente traumático.

#### 1.5 Otros síntomas asociados a la anorexia

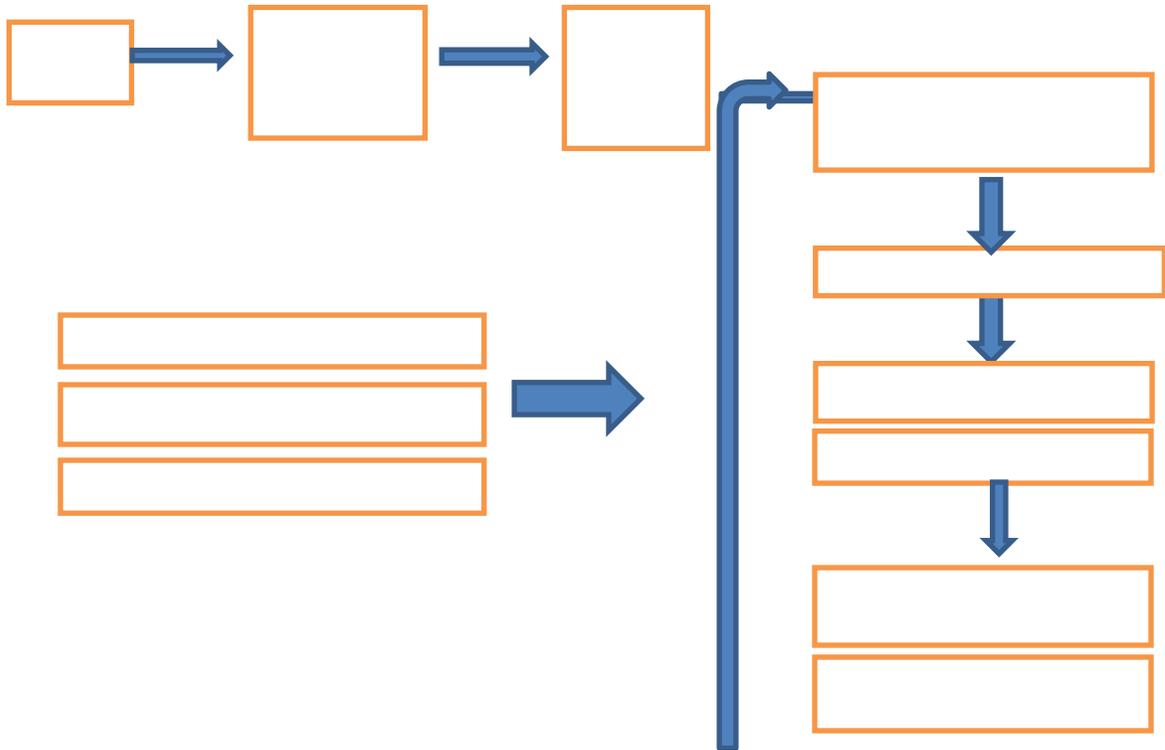
En las personas que padecen anorexia, son notables muchos síntomas físicos y mentales pero también pueden darse tipo emocional, sentirse deprimido ante cualquier situación, con retraimiento social, pérdida de interés por su pareja en términos sexuales, insomnio, mal carácter. Pero no solo pueden pasar los anoréxicos, sino también todas las personas que pasan hambre. Las

personas pueden presentar depresión ante la falta de alimentos. Se habla mucho de inanición y podría ser que este sea un mecanismo muy usado por los adolescentes para intentar controlar su deseo para comer y evitar así una obesidad real. Cuando se le dice a una persona que esta gorda, ésta puede tomarlo tan en serio y terminar en un trastorno alimenticio, adoptando la anorexia como algo voluntario.

Se ha notado un interés muy grande por parte de las adolescentes mujeres por mantener una dieta de manera muy frecuente, lo cual se convierte en algo crónico que termina en una delgadez extrema. Los trastornos alimenticios son la respuesta del cuerpo a los altos niveles de estrés que se desarrollan y aumentan en el periodo de la pubertad, cuando el adolescente siente necesidad de mayor autonomía, pero al mismo tiempo siente miedo de crecer y de tomar responsabilidad de su propia vida, así como de la relación con su entorno social que demanda más de su persona. Lo que pretende el adolescente es evitar esta etapa de transición que se ha vinculado con la madurez sexual. La mujer joven puede tener una sensación de autocontrol y dominio al no permitir que su cuerpo aumente de peso.

Hay una gran diferencia entre bulimia y anorexia, pues la anorexia, es la falta de alimentos y la bulimia viene con exceso de hambre, con la diferencia que el bulímico es más frecuente en tener atracones que el anoréxico. La decisión de perder peso y el miedo a la gordura, acompañados de un excesivo adelgazamiento, constituyen la base de la anorexia nerviosa, trastorno que afecta a la totalidad del individuo, desde su estado de ánimo hasta su trabajo, estudios y relaciones sociales. A continuación veamos el circuito de la anorexia nerviosa.

Gráfica 1  
Circuito de la anorexia nerviosa



Farré Martí, (2006,36) Enciclopedia de la Psicología, tomo 1. España, Editorial Océano

### Qué factores influyen para padecer la anorexia

Se pueden mencionar varios factores que hacen que un adolescente sea candidato a sufrir este tipo de trastorno que no solamente puede darse por tristeza a estar solo sin compañía sino que puede darse por baja autoestima en la edad de la adolescencia que es la etapa más difícil de aceptarse a sí mismo, también por los medios de comunicación que muestran cuerpos esbeltos que dan lugar a los jóvenes de 15 años a sentirse menos atractivos, también pueden ser factores la moda y la envidia a ver a los compañeros de estudio con súper figura atlética debido a que pasan varias horas en un gimnasio para moldear sus cuerpos. Otro factor de riesgo para sufrir esta enfermedad es el historial de la familia, es decir que puede padecerla por tener relación directa con el alcoholismo de alguno de los padres de familia, este puede ser un grave riesgo,

pues tiene que lidiar con las críticas de la gente que le rodea, bajando de alguna manera su autoestima y creando ese trastorno alimenticio. Pero además de los anteriores factores también existen otros como los que se mencionan a continuación.

## 2.1 Factores biológicos

Todos los seres humanos podemos estar expuestos a este tipo de trastorno. En esta etapa es determinante la pubertad, pues en ella se dan cambios físicos muy marcados que pueden ser motivo de cambios en nuestra conducta. Muchos adolescentes sufren al llegar a esta etapa de la vida por algún motivo no siempre se es guapo desde la pubertad, sino hasta que se ha alcanzado cierta madurez física, pero mientras tanto pueden haber factores que hacen que se comporten de una manera distinta ante los demás y sobre todo esto se ve en las niñas que quieren tener novio a temprana edad, eso es en esta época actual, por tener altos niveles de progesterona las niñas suelen ser más coquetas y quieren mostrar ante los jóvenes un cuerpo de guitarra, lo que motiva que entre ellas mismas se aconsejen para hacer algún tipo de dieta para mejorar su silueta.

## 2.2 Factores psicológicos

Este factor es uno de los que impulsan a los adolescentes a cambiar drásticamente su conducta alimenticia, pues quieren verse perfectos como en todo lo que hacen, al no tener una imagen según ellos perfecta, viene la baja autoestima y hace que decaigan en la anorexia para sentirse bien con ellos mismos. Todas las personas se forman una autoimagen de si mismas y crean su propio concepto de quien son. En el grado que se acepte a si mismo así será su autoestima, baja o alta, si no se acepta estará padeciendo déficit de autoestima.

Piensan que el simple hecho de vestir bien o tener una imagen externa hermosa y delgada, llena las expectativas de los demás, realmente es una idea errónea porque no se vive de lo que piensen o digan los demás, cada uno es libre de hacer con su vida lo que desee, en verdad a nadie le interesa lo que pasa en la vida de los demás, si come, si trabaja, si es feliz, nada de eso es cierto

solo se puede estar seguro de un cariño verdadero y es el que se encuentra dentro de su propio hogar, el de su núcleo familiar. El problema es que se juzga muy severamente a sí mismo y ve en su aspecto corporal algo importante para sentirse aceptada o rechazada si no es bonita en su aspecto físico. Las adolescentes creen que si transforman su silueta, también transformarán su interior y así lograr vencer los desafíos de la vida por muy difíciles que estos sean. Quienes sufren la anorexia sienten la necesidad de exigirse a sí mismos y llegan a un punto que sienten que lo que hacen es insuficiente, buscan la perfección, pero para eso se plantean que si no son perfectos en su figura corporal tampoco lo serán en las actividades que hagan.

Algunas adolescentes creen que el amor no puede llegarles si son feas y gordas y en su espejo ellas ven reflejadas esa dos personas, pero en realidad quien ve eso solo son ellas, las personas anoréxicas. Hacen dietas rigurosas y se culpan si suben un gramo por no hacerla al pie de la letra, eso baja aún más su autoestima. Es en la adolescencia cuando los miedos surgen, sobre todo porque deben mostrar madurez y tomar responsabilidades.

El cambio físico es sin duda el que más cambios conductuales trae, en especial a las jovencitas que dejaron sus cuerpos de niñas para convertirse en pequeñas mujeres. Luego los cambios en la piel y si sale el famoso acné esto acaba con su imagen y las lleva a hacer dietas para evitar esos granitos no deseados. Pero quienes caen en la anorexia dan un paso atrás y su cuerpo no se desarrolla de forma normal, más bien se quedan estancadas en la niñez, porque su convivencia cambia y no quieren compartir su tiempo con nadie y se pierden de momentos únicos de la adolescencia, como el tener amigos, compañeros de estudio y el primer amor.

### 2.3 Factores familiares

Antecedentes de familiares con problemas de obesidad, falta de flexibilidad de parte de los padres hacia los hijos, abuso sexual y físico, excesiva protección de parte de los padres, también el hecho de tener muchos hermanos, activa en los jóvenes el deseo de llamar la atención y de allí puede prevenir algún tipo de conducta no deseada. La falta de alguno de los padres dentro del

núcleo familiar es también un motivo que influye en el comportamiento del adolescente, causando este trastorno. En general todo lo que pasa alrededor del paciente relacionado con la familia es determinante para que se sienta bien o mal al punto de caer en este trastorno alimenticio llamado anorexia. Pero no solo los factores familiares pueden influir en la anorexia nerviosa, también los factores individuales, es como la combinación de algo personal con algo familiar, con otros factores contextuales. También el querer ganarse la aceptación de la familia, obliga a adoptar conductas de patrones externos.

Hay jóvenes que quieren hacer siempre lo que sus padres les piden incluso estudiar la carrera que a lo mejor uno de ellos no pudo elegir, solo para ganarse la aceptación de ellos, esto no permite que tengan un crecimiento de seguridad en sí mismo, al no hacer lo que los papas quieren solo provocara distanciamiento agrava el problema y termina por creer que no es eficiente hasta duda de su propia capacidad. Los jóvenes que padecen de este tipo trastorno han vivido etapas muy difíciles y cambiantes, como cambiarse de escuela, de amigos, han tenido alguna relación amorosa que ha terminado en decepción y anorexia.

## 2.4 Factores socioculturales

La mayoría de problemas de baja autoestima se relacionan con lo que los medios de comunicación social muestran al mundo, en el caso de los adolescentes que sufren de anorexia, se ven acomplejados al ver una modelo esbelta en las pasarelas, lo que motiva a que dejen de comer para imitar lo que ven y sentirse satisfechos de su propio cuerpo. Los medios de comunicación de cualquier tipo hacen referencia a los cuerpos delgados haciéndolos pasar como lo mejor que se pueda imitar y de esta manera puedan vender sus productos con jóvenes que ya tienen tendencia a padecer la anorexia, los anuncios para no engordar están a la vuelta de la esquina en casi todos los medios de comunicación.

Por eso es un bombardeo a la autoestima de los adolescentes el que vean estos anuncios comerciales que lo único que hacen es empeorar la situación que están viviendo. Aspirar a ser una modelo famosa es una idea que a muchas adolescentes les pasa por la mente y creen que

manteniéndose delgadas les va permitir sobresalir en ese mundo. Es una manera errónea de los jóvenes creer que solo los que tienen cuerpos esbeltos tienen derecho a ser felices, a encontrar pareja, a tener amigos o a acceder a un buen empleo, eso es lo más alejado de la realidad, no es la verdadera razón por lo que fueron creados los medios de comunicación, pero no solo los medios de comunicación tienen la culpa del incremento de este problema, también en la misma sociedad en que nos encontramos, podemos ver que todos hablan de ir al gimnasio y hacer ejercicio, es sano hacerlo pero a veces muchos se pasan de rigurosos en sus dietas y llegan al punto de caer en otro tipo de problemas como la vigorexia.

No solo ser delgado nos abre las puertas del éxito, somos iguales como todo ser humano por lo tanto no debe tomarse tan en serio el tener un cuerpo idéntico a los modelos de televisión, que solo Dios sabe si realmente son felices o sufren al igual que cualquier persona. La clase social influye mucho en los jóvenes, pues según ellos de eso depende mucho su aceptación o el rechazo ante la sociedad, para ellos es de suma importancia pertenecer a un grupo de alto nivel social de manera que les permita tener dinero en el bolsillo, la mejor ropa de moda y ser el más popular de su salón de clase. A raíz de esta influencia los adolescentes sienten la necesidad de tener también un aspecto agradable a los demás.

Las señoritas hacia el sexo opuesto y ellos hacia las señoritas que esperan que llegue su príncipe azul con cuerpo despampanantemente atlético. Por eso está muy de moda asistir al gimnasio con el grupo de amigas y amigos que quieren marcar el abdomen, con cero grasa en su cuerpo. Ese es el primer paso para verse bien, luego estar horas y horas en el gimnasio contemplando su figura por medio de un espejo, el cual muchas veces solo refleja lo que quieren ver, no la realidad de las cosas y es tan así su obsesión por la imagen que presentan que no aceptan subir un gramo y comienzan a padecer la famosa anorexia.

Se puede ver que las dietas de las que hablan los medios publicitarios están acorde a las necesidades de los pacientes, según ellos, los que son amantes de la ecología, buscan bebidas naturales que prometen quemar calorías sin hacer mucho ejercicio para los que no gustan de practicar ningún deporte, y para los que no quieren comer existen pastillas que según el vendedor

del producto le quita el hambre con solo tomársela una hora antes de las comidas, o si quiere verse esbelto pero con músculos, también ofrecen un sinnúmero de bebidas en forma de batidos que son suplementarias y que a la vez le proveen una musculatura envidiable. Entonces no es difícil entender porque muchos adolescentes caen este problema de los trastornos alimentarios, con tanta dieta inventada, los que las fabrican tienen un solo objetivo: enriquecerse a costillas de los más vulnerables, pero sin medir las consecuencias que esto trae a la sociedad en general.

“Este problema radica dentro de las clase sociales alta y media y es muy aislado que alguien de la clase baja padezca de este trastorno, pero si existen algunos casos es porque las señoritas de clase baja tienen que trabajar para personas que padecen este trastorno y sin querer pueden adoptar la misma conducta, aunque es poco usual que se de en la clase baja.” (Crispo, 1996:30)

La mayoría de jóvenes entre los 15 y 19 años sufren por evitar un peso corporal sobre el límite de lo normal, según su peso y su talla, es indudable que tienen miedo intenso en convertirse en personas obesas, aun cuando se vean de bajo peso. Muchas señoritas tienen una percepción equivocada de su propio peso.

## **Causas**

Aun no se conoce la causa de padecer la anorexia nerviosa, pero en la mayoría de los casos comienza por que la persona que se ve al espejo se siente gorda y evita comer; esto sucede cuando se obsesiona con su peso y termina haciendo todo tipo de dietas que no son reguladas por ningún especialista en nutrición, pues los anoréxicos no miden las consecuencias de hacer todo tipo de régimen alimenticio, solo los motivo tener un cuerpo esbelto no importando como se consiga eso, el objetivo es evitar aumentar de peso.

El problema viene cuando notan que en vez de adelgazar suben de peso y hasta más libras que al principio del régimen, pues las dietas tienen un efecto yoyo que aumenta al doble las libras perdidas, esto lo único que causa en una persona es un desequilibrio emocional y termina

causando baja autoestima, sube el nivel de ansiedad y provoca mucha depresión por el simple hecho de no controlar el peso y se culpan todo el tiempo de no poder controlarlo. Realmente no se puede decir que causa la anorexia, porque hasta el momento no se tiene un hallazgo concreto de que la provoca, son solo hipótesis y nada más que no se han podido demostrar. Cuanto más lejos está de aceptarse como es, más cerca está de caer en el problema alimentario.

### 3.1 ¿Quiénes la padecen con más frecuencia?

Según los estudios de muchos años han encontrado que las afectadas son las mujeres en un 90% y un 10% los hombres, pero también se ha conocido de casos de homosexuales y lesbianas que también padecen de anorexia, sobre todo en los casos de homosexuales que figuran el rol femenino, pues en este caso los gays se preocupan y viven de su aspecto físico, aunque en la actualidad se está cambiando esa mentalidad, por el hecho que estar delgado muchas veces se puede confundir y pensar que una persona puede padecer el sida por su aspecto tan esquelético.

### **Consecuencias que acompañan la anorexia**

Una buena alimentación en los adolescentes es lo que le preocupa e interesa a un padre de familia, por el buen desarrollo físico y mental de sus hijos, pero hoy en día puede existir un fenómeno que puede pasar desapercibido dentro de muchos hogares, donde no se sabe que es lo que pasa por la mente de un joven entre las edades de 15 a 19 años. Sin saberlo puede ser que alguno de esos adolescentes este pasando por los síntomas de la ya famosa anorexia que es un tema muy conocido actualmente, ha dejado de comer porque se siente gordo o gorda, pero muchas veces no sabe qué consecuencias puede traer la falta de una buena alimentación o evitar la ingesta de alimentos en los tres tiempos que son básicos para la vida.

actos tienen consecuencias, no importando de que clase social sea el individuo, puede tener problemas por una u otra causa, y el padecer de un trastorno alimentario no es la excepción, aunque la persona no haya buscado estar enferma las consecuencias van a estar latentes después

de pasar por esta pesadilla de la anorexia, que hoy en día es un tema muy propio de la sociedad que exige cada vez más que las personas se vean y se sientan aceptables ante quienes no son jueces competentes para decidir quién tiene o quien no tiene el más perfecto cuerpo de los seres humanos.

Toda la creación de Dios es perfecta y por lo tanto no debería ponerse en tela de juicio lo creado por El, y en este caso es aceptar al ser humano tal cual es por su esencia de ser humano. Muchas veces el propio ser humano se encarga de bajar la autoestima de los más jóvenes y nos podemos dar cuenta de eso al hacer un comentario desagradable sobre alguien que no tenga una cara o un cuerpo tan bonito, si no tuvo la gracia de nacer hermoso no es correcto que se lo hagamos saber.

Muchas personas viven pendientes del que dirán los demás, y sobre todo los que viven esta situación son los adolescentes, que tienen muchas fantasías y aspiraciones que de repente se pueden hacer realidad, si luchan por lograrlo, pero mientras tanto tienen que hacer de todo para poder llegar a ocupar un lugar dentro de la sociedad, sin tomar en cuenta que nuestros actos siempre tienen un efecto que puede terminar en algo desagradable, como en el caso de las señoritas que al llegar a la mayoría de edad piensan encontrar un trabajo de modelo para alguna revista o algún programa de televisión.

La falta de tacto al decir o hablar de su imagen puede arruinar su autoestima pues en ese mundo del modelaje se maneja mucho lo físico y la pulcra presencia estética de los modelos utilizados y casi siempre es requisito pesar menos de cien libras, pero sino esta sobre ese peso lo seguro es que le digan que no sirve para ese trabajo, lo que causara un grave efecto en esa señorita que hará que caiga en una dieta rigurosa que puede empujarla a un trastorno alimenticio por su gran deseo de ser modelo y esto la puede llevar a la muerte.

Los caballeros que quieren practicar boxeo, deben mantener un régimen muy fuerte para poder practicar este deporte que al igual que la anorexia es mortal. Los ciclistas también no son la excepción a ser personas de bajo peso para poder mantener el equilibrio, sobre todo si se practica ciclismo de montaña es necesario que los cuerpos sean livianos. Otro deporte que exige un

cuerpo liviano es el patinaje profesional y más si es en pareja que necesita hacer cargadas porque son demasiado exigentes los jueces que califican este tipo de disciplina deportiva. Sin olvidar que muchas mujeres que practican el ballet son personas en su mayoría con un peso mínimo de noventa libras, y es muy curioso que muchas de estas chicas hayan sido despedidas por tener unos gramos de sobrepeso.

Un comentario mal intencionado a un adolescente sobre su aspecto físico puede desencadenar la anorexia y esto al mismo tiempo puede traer graves consecuencias en la vida de quien la padezca, sin mencionar que de no ser tratada a tiempo puede causar la muerte a quien la padece. Por lo grave de esta enfermedad, las personas que la padecen pueden presentar diferentes consecuencias, entre las que se puede mencionar.

#### 4.1 Consecuencias psicológicas

Estas permanecerán latentes durante todo el tiempo que dure el trastorno alimenticio, no pudiendo superar el estado lamentable en el que pueda encontrarse el individuo sino hasta recibir ayuda psicológica. Se culpa constantemente si llega a subir de peso y no acepta su físico por muy delgada que se vea nunca estará conforme con lo que el espejo refleja. El ser perfecto es algo que lo inquieta en todo momento y no descansa hasta hacer lo mejor que pueda en la más mínima actividad que realiza.

Esto es muy común hoy en día cuando vemos que muchos jóvenes ponen todo su interés al asistir al gimnasio y hacer correctamente las rutinas que el instructor les enseña porque de lo contrario el mismo instructor de una manera muy directa les echa en cara su falta de disciplina y les hace sentir inútiles al no poder hacer lo que él quiere, con el pretexto que es para su cuerpo el beneficio. Desde acá se está creando una carga psicológica en el adolescente que piensa que debe y tiene que hacer lo que el instructor le dice de lo contrario se siente un fracaso en el gimnasio y si por algún motivo abandona los ejercicios luego viene la culpa, y eso trae las consecuencias psicológicas.

## 4.2 Consecuencias físicas

Aspecto demacrado, piel reseca, cansancio o fatiga, dolor en el abdomen, baja presión, alta presión, falta de ciclo menstrual, calvicie o pérdida de cabello, dolor en los huesos al agacharse. Otras enfermedades a causa de la anorexia que se pueden mencionar son las renales, óseas, hormonales, hematológicas, gastrointestinales, cardiovasculares, los cambios neuroquímicos que son los causantes conductuales, también puede haber estreñimiento, dolor abdominal, intolerancia al frío, letargia, vitalidad excesiva. En fin todo tipo de enfermedades que pueda ocasionar la falta de nutrientes en el cuerpo como serían vitaminas y minerales, carbohidratos, glucosa, grasas, entre otros.

“Pero eso solo es una parte de las consecuencias que trae el padecer la anorexia, también se puede mencionar que los anoréxicos presentan lanugo, es decir un vello muy fino en el tronco, parecido al de un recién nacido, el color de la piel es amarillento y presenta erosión en los dientes por los ácidos estomacales cuando se provoca el vómito, los callos en los dedos pueden presentarse por hacer uso de ellos y su contacto con los dientes y la anemia que no se puede omitir como consecuencia de este trastorno.” (DSM-IV, 1995:556)

“Se pueden ver muchos cambios en el cuerpo de quien padece la anorexia, como tener poco gasto energético, baja temperatura, por las pocas energías del cuerpo, suele bajar la presión arterial, los problemas con el estómago, al sentir un estado de llenura que agrava la anorexia, la falta de nutrientes hace que el intestino se vuelva perezoso y haya necesidad de enemas para la fácil evacuación. Puede aparecer estrés psicológico. También puede padecer infertilidad, debido a la falta de menstruación por más de tres meses, además de ser propensa a fracturas en las caderas por la falta de calcio en los huesos, de la denominada osteoporosis. Podemos mencionar la aparición de anemia por la falta de nutrientes en especial de hierro.” (Crispo, 1996:58)

También se puede mencionar dentro de estas consecuencias la mala adaptación sexual, y si están en edad de la pubertad puede ser que se retrase su desarrollo físico por la falta de nutrientes y que la menarquia no llegue normalmente, quedando su cuerpo en una imagen de preadolescente que la defiende de asumir su papel de adulto con cambio de cuerpo y con sus responsabilidades. Básicamente muchas mujeres adolescentes tienen miedo a ser madres y asumir ese rol dentro de la sociedad, por eso sin querer su mecanismo de defensa las lleva a desarrollar este trastorno alimentario.

### 4.3 Consecuencias sociales

Con respecto a la vida social, toda persona que sufre de anorexia evita al máximo relacionarse con quienes la rodean, hasta con sus amigos más allegados, es tímida y si es de compartir en una fiesta o reunión es casi seguro que buscara por todos los medios no asistir al compromiso. Las reuniones de familia son algo que evita a toda costa por ser motivo de compartir deliciosos platillos que desde hace tiempo no disfrutaban juntos y ver tanta comida lo hace huir para no comer frente a ellos. Padecer de anorexia lo hace aislarse por completo del contexto familiar por evitar ingerir alimentos. En el colegio es evidente que nunca saldrá a recreo para evitar comer con sus compañeros y si en caso comiera algo será en una mínima cantidad.

En esta situación el aislamiento no es lo aconsejable, pues se sentirá solo en su enfermedad y no habrá quien pueda tenderle una mano. En estos casos siempre es bueno que se relacione con jóvenes que no sufran de este trastorno para que por medio de ellos pueda enterarse que lo que hace no es lo correcto y pueda dejarse ayudar o buscar ayuda por sí mismo, cosa que es muy difícil en los casos de anorexia, que casi siempre son los familiares los que tienen que llevarlo a un especialista.

#### 4.4 Consecuencias emocionales

Las personas emocionalmente están muy sensibles y se forman una imagen de sí mismas que casi siempre es errónea provocando baja autoestima. Las mujeres suelen tener más consecuencias emocionales porque su imagen es la más visible y vive más de su apariencia física, tomando muy en cuenta lo que otros piensan de ella. El mundo de los adolescentes es muy difícil de entender y caen en depresión al no tener una guía correcta a seguir, cualquier problema que se presente es demasiado grande para darle solución. Puede mostrar un carácter obsesivo compulsivo ante situaciones que sienta imposibles de solucionar y mostrarse agresivo. Este tipo de personas siempre tienen mal humor y quieren que todos hagan lo que ellos hacen, seguramente para llamar la atención de los demás recurren a hacerse notar con su mal humor, lo extraño es que a pesar de comer tan poco, tienen energía suficiente y hasta de más para hacer otras actividades.

### **Tratamiento para la anorexia en jóvenes adolescentes de 15 a 19 años**

#### 5.1 Quienes intervienen en el tratamiento

Podemos mencionar a todos los especialistas de salud mental y física para brindar tratamiento en la anorexia nerviosa como ejemplo tenemos los grupos psicoeducativos haciendo uso de la psicoeducación impartida a los padres, en sesiones de orientación familiar con la paciente presente o no. Se les debe dar reeducación alimentaria y la parte clínica, y la conveniencia de incorporarse a un grupo psicoeducativo para resolver problemas de alimentación de cómo se llegó a ese problema, si hay inestabilidad emocional con el tema de la comida, así también qué debe hacer con su cuerpo para estar tranquila. También se desarrolla el autoconocimiento y descubrir los recursos personales para resolver problemas propios de cada una, que sería la parte psicológica.

Hacerlo en grupos tiene beneficios como el resolver todo tipo de dudas con respecto al tema y para que pierdan la vergüenza sobre ese tema, entender que no están solos en el proceso, verificar que hay más jóvenes en su situación pero no por eso están locas, aumentar la motivación para

mejorar, compartir y aprender de las experiencias, aprender a expresar los sentimientos. Aprender a pedir ayuda a los demás y dejarse ayudar, poder ayudar a pesar de estar mal. Tener una red de amigos que brinde su ayuda en ese momento tan malo, para no sentirse solo en esa etapa de cambio. Estos grupos psicoeducativos lo conforman de 6 a 12 personas que duran entre 5 a 8 semanas con una sesión semanal de 1 ½ horas de duración coordinados por 2 profesionales de la salud, ya sea psicólogo, psiquiatra o médico.

Con la ayuda multidisciplinaria de profesionales de la salud, educadores, familiares y amigos se lleva a cabo el rescate del adolescente anoréxico, el cual debe tener voluntad de aceptar su enfermedad y permitir a los especialistas el restaurar el peso corporal perdido, así también darle solución a los problemas psicológicos causantes de dicha enfermedad.

“Para hacer efectivo este tratamiento es necesario hablar con el adolescente, convocar a los padres de familia a una entrevista. El médico de cabecera, un nutricionista, el psicólogo, el psiquiatra, y la pediatra son profesionales que no deben faltar en el tratamiento de esta enfermedad.” (Crispo, 1998:86)

## 5.2 ¿Qué tratamientos se recomiendan para la anorexia?

Según lo observado dentro de los salones de clase se puede decir que si existe una cantidad considerable de adolescentes entre los 15 y los 18 años que presentan un trastorno alimentario, por esta razón es necesario que como docentes preocupados que trabajan con jóvenes tengan una noción de cómo tratar y lidiar con este tipo de problemas y de cómo deben comportarse ante una situación de esta índole y como colaborar con los alumnos de su centro educativo. Lo importante aquí es brindar ayuda rápida, pues la tardanza puede ser un riesgo para el adolescente con este problema, pues se puede volver crónico, o terminar con la vida del afectado.

Como ya se mencionó antes uno de los tratamientos es la Psi coeducación, otro sería el programa de alimentación, las redes de apoyo y la psicoterapia grupal en familia. Si existiera duda o sospecha que algún estudiante padece este trastorno dentro de su clase puede intervenir de

inmediato, pero como hacerlo? Es la pregunta. El primer paso es identificarlo, luego comentar con los demás compañeros docentes sobre nuestras dudas y verificar la sospecha. Si en caso persiste esa duda es necesario hablar con el orientador del centro educativo para acordar una entrevista con el joven alumno.

Es necesario que el docente que tenga mejor relación con el estudiante sea el responsable de hablar con él y no debe ser una reunión de tipo acusatorio, el objetivo es lograr un clima de confianza con el adolescente para que pueda expresar su sentir y tome conciencia de su problema. El docente debe hablarle de sus cambios de actitud y de ánimo dentro y fuera del aula, así como de los posibles problemas con sus compañeros de clase, pero también de las consecuencias físicas y emocionales del trastorno alimentario que padece; el tipo de relación que lleva con su familia y como debe informar a su familia sobre su problema.

Cuando haya terminado la entrevista con el adolescente le deberá informar que citara a sus padres para que conozcan sobre el tema y si el joven se niega, que el docente se ofrezca a ser mediador para resolver el problema. Como segundo paso sería convocar a los padres del adolescente y pedirles que él les acompañe a dicha reunión. En la primera parte de la reunión con los padres solo estarán con el docente, él les informara de la entrevista que tuvo previa con el adolescente, los cambios de ánimo y de actitud de su hijo con sus compañeros y también sobre los trastornos alimentarios y sus consecuencias.

Luego pasar a la segunda parte de la reunión con su hijo presente para que el docente le hable sobre los trastornos alimentarios y sus consecuencias así como de la detección temprana y del inicio temprano del tratamiento para este tipo de trastornos y de los recursos sociales a los cuales puede acudir en un primer momento. En caso que los padres se nieguen a escuchar al tutor, bien puede buscar orientación de algún especialista en la materia le pueda ayudar a resolver el problema con el adolescente afectado.

Los tratamientos que se pueden aplicar a los adolescentes con un trastorno alimentario como la anorexia, lo pueden consultar con su médico de cabecera que es el más cercano a la familia y que puede orientarles a dónde acudir por este problema, incluso referirlo a un psicólogo del centro de salud más cercano a la comunidad.

“El psicólogo es el más conveniente en este tema, pues la anorexia para un psicólogo no es una enfermedad sino un problema de salud mental de como vea su imagen la persona afectada, esta se ve reflejada en su autoestima, en su perfeccionismo y ansiedad. Podemos creer que una enfermedad de tipo psicológico no nos afecta el cuerpo pero sin embargo este tipo de patologías no se curan si no es tratada por un psicólogo.” (Penna, 2013:57-58-59)

Otro tratamiento que se puede aplicar es la psicoterapia grupal, junto con la familia del adolescente, se puede impartir al salir del grupo psicoeducativo, donde se trabajan objetivos individuales de cada persona y obviamente darle seguimiento al monitoreo periódico de su programa de alimentación. Y las redes de apoyo son elementales para fomentar la ayuda a los anoréxicos, porque están en constante comunicación, se intercambian los números de teléfono y se reúnen cada vez que es necesario. Lo importante y de urgencia sería lograr que el paciente se alimente de manera normal y que se recupere poco a poco siempre con la ayuda de los especialistas en nutrición y salud mental, de no haber cambio debe hospitalizarse.

“En el caso de la hospitalización quienes optan por este tratamiento plantean que lo principal es restaurar el estado nutricional del paciente; rehidratándolo y comenzando su alimentación para contrarrestar los graves desequilibrios en su salud general, que pueden conducirlo a la muerte. Algunos médicos recomiendan que deben hospitalizarse aquellos pacientes con un peso menor del 20% del que le corresponde para su altura y los que tienen un peso inferior al 30% del esperado requieren ingreso psiquiátrico de 2 a 6 meses, donde se combina terapia conductual, individual, educación y terapia familiar y en algunos casos medicaciones psicótropas”. (Muriel, 2013:47)

## **Ambiente que rodea al paciente con anorexia**

Cuando se es adolescente de 15 años, los cuales han sido catalogados como los años de vulnerabilidad para el joven púber y los más críticos para la salud mental, en edad estudiantil, rodeado de muchos jóvenes con diferentes formas de pensar, el ambiente es determinante para el óptimo desarrollo del ser humano y por eso es necesario que el joven adolescente se adapte a los nuevos cambios que conlleva esta etapa. Como el hecho de adaptarse a su nueva imagen que ha cambiado en un periodo de transición de niño a adolescente, imagen que verá reflejada en un espejo y tendrá que aceptarse a sí mismo como es.

En esta etapa el adolescente debe adquirir su propia identidad y sentirse satisfecho de quien es y de lo que quiere hacer de su vida, pero respetarse a sí mismo y a los demás afirmando su independencia, al mismo tiempo controlar sus impulsos y demostrar que tiene madurez emocional, desgraciadamente cuando el ambiente en que crece no es el apropiado puede caer en cualquier tipo de comportamiento o conducta inadecuada como podría ser de algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria, es una etapa de riesgo cuando no se tiene suficiente madurez emocional y salud mental.

Dentro de una familia que tiene valores y principios no debería existir ningún tipo de amenaza hacia la relación con sus hijos, por ser ellos el centro de su atención deberían brindarles todo el cariño y el respeto que se merecen, sin descuidar ningún aspecto en lo que se refiere a su formación como ser humano, hablarle de todo y las cosas buenas y malas que pueden pasarle en este mundo, advertirles que pueden encontrarse con todo tipo de situaciones que no serán fáciles de superar pero que confían que sus consejos sean puestos en práctica cuando les toque enfrentarse al mundo allá afuera de casa.

El rol de padres no es fácil para preparar a los hijos para que luchen contra el mundo, si es preciso, pero se debe hacer hasta lo imposible por que su infancia y adolescencia no se cargue de problemas que a su corta edad podría ser desastroso, que por la inexperiencia no se tiene madurez para tomar decisiones correctas y que los problemas cotidianos pueden intervenir en sus vidas y

hacerlos caer en todo tipo de exceso, porque el problema es salir fuera de la casa y conocer nuevos horizontes donde las personas que están alrededor pueden influir en la formación del individuo, causando un desequilibrio entre lo que estaba sentado en buenas bases y lo que está a un lado de esas esas bases. Pero debemos estar preparados para cualquier problema al que tengamos que enfrentarnos, porque el ambiente puede intervenir en la conducta de los hijos dentro del hogar y de los estudiantes dentro de los centros educativos.

Los desafíos de la adolescencia pueden variar de cada caso individual y según las culturas, porque no podemos decir lo mismo de los adolescentes del Medio oriente con los de América, son dos culturas totalmente opuestas en cuestiones ideológicas, culturales, educativas, religiosas, entre otras. Se tiene conocimiento que este tema de la anorexia es más prevalente en las sociedades industriales, en las que abunda la comida y en las que se relaciona que ser delgado es sinónimo de ser atractivo, esto se da en algunos países desarrollados, como Estados Unidos, Canadá, Australia, Japón, entre otros.

Este fenómeno, que más parece una pandemia, se ha ido extendiendo por muchos países en el resto del mundo, dado que muchas personas que provienen de países occidentales donde la anorexia nerviosa es poco frecuente, se trasladan a lugares donde este trastorno alimentario es prevalente, pueden adoptar el ideal que el hecho de estar delgado significa belleza.

## 6.1 Ambiente familiar

Algunos casos de anorexia se dan por que las parejas se separan y el encargado de la manutención de los hijos no provee lo necesario para que puedan alimentarse, dejándolos a la deriva y empujándolos a una enfermedad difícil de salir. Al ver esta situación, el adolescente no puede hacer nada por su poca madurez emocional y ve muy grave la situación, sin darse cuenta cae en la dieta obligada que luego será anorexia. La necesidad lo obliga a hacer dieta, quedando acostumbrado y se volverá crónica. Esta situación puede llevar al adolescente a un estado de frustración y sufrimiento al punto de preguntarse qué hace en este mundo tan cruel y donde no pareciera importarle a nadie, deseara morir para saber si alguno de sus padres lo quiso en verdad

y a quien le echaran la culpa si el muriera. Este podría ser un caso muy típico en nuestro medio y no se le ha puesto la atención debida al igual que el siguiente que mencionare. Muchas veces las propias madres se convierten indirectamente las causantes de estos trastornos de conducta alimentaria, por ejemplo se ha observado que muchas adolescentes que tienen hijos a tan corta edad no saben cómo alimentarlo y amamantan a la hora que les da la gana, cuando se acuerdan o cuando ya no aguantan el llanto del niño, no ponen un horario específico ni fijo para dar lactancia.

Esto con el tiempo se hace costumbre y cuando es tiempo de dar alimentos sólidos, por descuido o por pereza no les dan de comer a la hora indicada, lo que hace que crezca de esa manera y no pide comida, sino hasta que la madre le da, o en casos extremos siendo adolescente la madre tiene cierto rechazo hacia ese hijo que nació por descuido o ignorancia y lo quiere atragantar con la comida, esto en repetidas veces se volverá costumbre para el niño y llegara a ser adolescente con muy alta predeterminación a padecer algún trastorno alimentario. Con esto no quiere decir que en el hogar se fabrique la enfermedad pero mucho puede influir en la vida de un individuo el historial de su niñez, pero realmente no se puede decir que la familia sea la causa total de la anorexia, porque existen otros factores que ya se han mencionado.

Este ambiente es el que determina el desarrollo cognitivo, social, y físico de los adolescentes entre otros, es el que tiene relación directa con ellos, pues en esa etapa de su vida aún no trabajan, ni tienen mayores responsabilidades más que la de estudiar y sacar buenas notas, pero que pasa si el ambiente es muy pesado y no siente apoyo de sus seres queridos. Seguramente la familia es quien influye en un adolescente, dependiendo del tipo de padres que sean así se darán a la relación padre-hijo, madre-hijo, hermano-hermana.

Muchos casos de anorexia se derivan de enfrentamientos dentro de los mismos hogares, porque los padres viven en constantes peleas y eso hace que sientan que son una carga para ellos, aunque no se sabe a ciencia cierta que ocasiona la anorexia, solo se puede decir que todos los ambientes en los que los adolescentes se desenvuelven tienen mucha influencia sobre su conducta y el ambiente familiar es el que más importancia debe tener para el buen desarrollo físico y

mental de los adolescentes. Por experiencia propia puedo decir que los hijos de alguna manera resienten la ausencia de alguno de los padres o ser de un hogar desintegrado, luego buscan echarle la culpa a uno de los padres, casi siempre es la hija quien reclama tener un padre alcohólico o drogadicto, lo que la lleva a sentirse frustrada y buscar refugio en una zona de confort, que es lo máximo para ella, la anorexia u otro tipo de conductas.

En muchas ocasiones el adolescente necesita plantearse su independencia, aunque no económica aun, pero de un tipo emocional si, y eso le provoca problemas con sus padres desde el punto de vista moral y conductual, haciendo que los padres sean demasiado estrictos y menos flexibles, orillando a sus hijos a cambiar su modo de vida. El sometimiento de la autoridad paterna que ha estado presente durante la niñez desaparece y el adolescente quiere ser independiente. En el lugar de aquel niño se presenta un adolescente que cuestiona las normas, las costumbres, las tradiciones, pero al final lo que hará es tomar distancia, alejándose de quienes podrían ayudarle, su familia.

Desde un principio es bueno crear lazos de comunicación, desde la niñez crear un ambiente de diálogo entre padres e hijos. Es necesario crearlo para que cuando llegue la difícil etapa de la pubertad y la turbulenta adolescencia haya más acercamiento para brindarles un consejo en casos de extrema dificultad. En una familia donde la imagen y la belleza es lo más importante, puede haber muchos conflictos con los hijos que procreen, porque crearán en ellos esa mentalidad de ser así, de que la apariencia corporal es lo más importante y no podrán evitar que su conducta alimentaria sea de riesgo en el futuro, es alarmante imaginar que esto pueda pasar, porque de ser así habrán muchas familias con estos trastornos alimentarios en las próximas generaciones.

## 6.2 Ambiente educativo

Por lo que se ha observado dentro de los centros educativos, la mayoría de los adolescentes entre 15 y 19 años que sobresalen en sus estudios, son jóvenes con cuerpos delgados y aparentemente se ven muy sanos dentro de lo normal, pues a esa edad son pocos los que muestran una figura

obesa o regordeta. Identificar o saber el inicio de la anorexia es difícil de percibir en estos jóvenes que se muestran ta888n disciplinados y aplicados a estudiar, son siempre ordenados y obtienen los punteos más altos de la clase, por lo que nadie podría sospechar que padece algún tipo de trastorno alimentario. En esta etapa de la adolescencia se debe hacer frente a las crecientes exigencias escolares, pues los planes de estudio introducen en esta edad conceptos cada vez más complejos, partiendo de la idea que los jóvenes ya están preparados para asimilarlos, además que los profesores esperan de ellos mayor madurez y profundidad en el análisis y exposición de las materias que cursan.

Debe mostrar madurez intelectual y en esta etapa deben mostrar un buen nivel de expresión y enriquecer su léxico personal que reflejará un lenguaje maduro acorde a su edad. Se supone y es así, que los jóvenes entre estas edades deben perfeccionar sus destrezas intelectuales por influencia del ambiente y en este caso el ambiente educativo es el adecuado por ser donde hay más competitividad con otros compañeros. Es aquí donde siente mayor exigencia por parte de los maestros y los compañeros que pueden influenciar para bien o para mal.

Pero las consecuencias para quienes padecen la anorexia dentro de un centro educativo pueden ser lamentables y muy notorias. Desde que no tiene tiempo para salir a jugar o pasear con sus compañeros le echa la culpa al estudio o al maestro que le deja una cantidad de tareas que muchas veces por tan cumplido y exigente con sí mismo, no se toma su tiempo ni para comer o dormir bien, es en el caso de los que se sienten obligados a no fallarle a sus padres que adoptan esta conducta de perfeccionismo, olvidándose de su propio cuerpo, de que tiene que cubrir esas necesidades fisiológicas como alimentarse.

Llegará el momento en que todos sabrán su problema, porque la anorexia nerviosa es muy visible, cuando vean su bajo peso, la restricción en la comida, que la misma emoción lo ponga eufórico de sus logros alcanzados, olvidándose hasta de su propia imagen y aislamiento social que demuestra, el anoréxico no lo notará. Con esos cambios tan drásticos, sabrán que es un problema alimentario y será el momento en que su familia o sus amigos tendrán que intervenir. Pero este sería el caso de quienes no se dan cuenta y sin querer se enferman, pero quienes no

quieren aumentar ni un gramo se abstienen de comer tanto y se van en ayunas a estudiar lo que provoca dificultades de concentración y comprensión de las materias por muy fáciles que sean, e incluso muchos optan por desertar, quedando presos en la anorexia.

### 6.3 Ambiente social

El papel de grupo es básico en el adolescente, debe integrarse relacionándose adecuadamente, también debe acostumbrarse al trato con los miembros del sexo opuesto. Muchos creen que el que anda en la miel algo se le pega, como en el caso de los jóvenes que se ven influenciados por sus mismos compañeros desde la infancia a hacer rigurosas dietas y ejercicios para verse esbeltos, hacen todo tipo de deporte extenuante. En esta etapa y en este ambiente todo parece ser modelado, algunos siempre se dejan llevar por lo que dicen los demás sin tomar en cuenta que pueden dar su opinión a favor o en contra de lo que no les gusta, si no le gusta la dieta no tiene por qué hacerla pero por pena no lo expresa.

En cuanto a los medios publicitarios que son los que más influyen en lo cotidiano, se muestra más que todo a la figura femenina, que es la que más sufre la anorexia, en las campañas y afiches publicitarios, mostrando cuerpos de modelos que presentan emaciación, es decir un adelgazamiento morboso. Esto atenta contra la salud de quienes ven este tipo de publicidad por que puede herir de alguna manera la susceptibilidad de personas que están pasadas de peso o que sufren de baja autoestima por su apariencia física.

Las revistas de igual manera presentan hombres y mujeres modelando ropa o accesorios pero si vemos bien, se nota más el aspecto físico de los modelos más que de los productos, esto también hace suponer a quienes compran dichos productos que se verán de esa manera, en especial aquellos catálogos que anuncian productos de belleza estética, como los batidos y pastillas para suprimir los tiempos de comida, o las dietas de hierbas y raíces que están en moda en otros países donde no existe esta mentalidad de elogiar al cuerpo delgado, como sería el caso de los países orientales donde no hay tanto problema de obesidad porque la gente consume muchas bebidas a

base de hojas deshidratadas que llamamos té. Hoy en día existe un sinnúmero de marcas de bebidas energizante que hacen que los adolescentes vivan consumiéndolas para evitar comer y hacer que sus estómagos solo tengan la sensación de llenura, cuando lo que realmente hacen es acelerar su ritmo cardíaco y provocar ansiedad y en algunos casos hasta la muerte inesperada.

Es lamentable pensar que las personas con mayor delgadez tienen mayores posibilidades de conseguir un buen empleo y que las personas pasadas de libras sean discriminadas por su figura regordeta que nada tiene que ver con la capacidad intelectual o destrezas y habilidades que pueda presentar cualquier persona. No debe verse con frustración por el hecho de pesar un poco más que las modelos de revistas, realmente no sabemos qué tan buena vida puedan llevar esas personas, que seguramente son millonarias por sus campañas publicitarias pero que no son felices por vivir atrapadas en la anorexia que no les permite disfrutar de los beneficios económicos de su trabajo.

Lo absurdo de este ambiente social que promueve la delgadez es pretender que todos los adolescentes entren en ese mundo tan inseguro de la baja autoestima que reflejan con su publicidad, y eso lo vemos reflejado en las tiendas de ropa donde actualmente discriminan a quien no es delgado, desde que le ofrecen ropa en una sola talla y la sorpresa, son talla pequeña, igual para viajar en un avión existe la discriminación, y los envían en la zona para carga pesada, lo que causa descontento y malestar a quienes son obesos, obligándolos la necesidad de viajar a caer en dietas extremas y hasta operaciones para no comer, solo lo que le que cabe a un plato de bebé, provocando que muchos se sientan excluidos de la sociedad y orillándolos a formar parte del grupo que padece anorexia o bulimia.

Es muy posible que una persona se vuelva más vulnerable al combinar factores de todo tipo, como familiares y socioculturales o incluso un episodio estresante en su vida, por ejemplo haber sido violado previo a la pubertad. Esto puede precipitar el inicio de la anorexia en un adolescente.

## **Cómo detectar el trastorno alimentario de la anorexia**

Para detectar la anorexia o cualquier otro tipo de conducta anormal en los adolescentes es necesario observar detenidamente a su alrededor y conocer todo lo que hace durante el día y con quien suele compartir su tiempo para poder entrevistar a quien le conoce mejor. Esta observación debe ser en casa o en la escuela, que son los lugares donde pasa más tiempo por la edad que tiene.

Las señales que son visibles para detectar la anorexia pueden ser varias, como se mencionó anteriormente, y encontramos signos y síntomas físicos como una notable pérdida de peso de origen desconocido, además de poco crecimiento acorde a su edad y peso, complicaciones por hacer demasiado ejercicio, como falta de aire o dolor en los huesos por mencionar algunos, en el caso de las mujeres por la amenorrea prolongada, huesos frágiles por osteoporosis, pérdida de piezas dentales y lanugo, entre otras.

Pero también hay síntomas conductuales que pueden detectar la anorexia a tiempo, como desaparecer a la hora de la comida, hacerse el enfermo para no comer, demasiado interés por temas gastronómicos y modas, esconder partes del cuerpo bajo la ropa holgada y evitar el desayuno antes de ir a estudiar de forma frecuente, permanecer aislado por mucho tiempo, aumento en las horas de estudio o deportes. También los signos psicológicos como no dejar de pesarse a diario y verse al espejo a cada momento, ser perfeccionista en lo que hace o estar insatisfecho con sus tareas, además de una inestabilidad emocional y sobre todo muy baja autoestima.

Además de la observación dirigida a los adolescentes en sus manifestaciones físicas, conductuales y psíquicas, se pueden aplicar cuestionarios que detectan la aparición de la anorexia o cualquier otro trastorno del comportamiento alimentario. Estos son dos de los cuestionarios que se pueden aplicar a los padres de familia y a los adolescentes con manifestaciones de un trastorno alimentario.

EAT: eating attitudes test

- Cuestionario auto aplicado que se le administra a la persona afectada.
- Identifica síntomas y preocupaciones característicos de los TCA.
- Es el cuestionario más utilizado.
- Se recomienda como prueba de filtro para determinar la presencia de cualquier TCA.
- Existe una versión para niños, el CHEAT-26.

Las puntuaciones iguales o superiores a 30 indican un posible trastorno del comportamiento alimentario.

ABOS (anorectic behavior observation scale for parents)

- Cuestionario auto aplicado, que se le administra a los padres de la persona afectada.
- Muy útil sobre todo cuando la persona afectada niega o disminuye la sintomatología de los trastornos y la observación externa de los padres puede ser de gran ayuda.
- Las puntuaciones iguales o superiores a 19 indican un posible trastorno del comportamiento alimentario

Eating attitudes test-40 (EAT-40)

Este cuestionario ha sido diseñado para ayudarnos a saber cómo te sientes. Lee cada frase y marca la respuesta que más se ajusta a cómo te has sentido durante el último mes. No pienses mucho la respuesta. Lo más seguro es que si respondes deprisa, tus respuestas podrán reflejar mejor como como te encuentras.

## 7.1Cuál es el peso adecuado en un adolescente que ya pasó por la anorexia

Luego de haber aplicado los tratamientos recomendados para los jóvenes con anorexia, es necesario que el plan de alimentación comience a brindarse, a manera que los pacientes anoréxicos vuelvan a comer de forma normal como antes de padecerla. Con forme pasan los

días deberá mostrar un cambio significativo en su peso y talla, pero para ello es necesario que la alimentación sea la adecuada siempre con la supervisión de un nutricionista. Que sea el encargado de preguntarle qué se animaría a comer en ese momento y dependiendo de lo que esté dispuesto a comer el paciente, así se podrá enriquecer su dieta con todos los nutrientes que le hacen falta a su cuerpo, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Este plan tiene que ser personalizado, fraccionado en los tres tiempos de comida y las correspondientes refacciones. Debe indicar claramente las cantidades a consumir en cada ingesta, para evitar engordar, no es necesario que coma todas las refacciones si no le apetece. Debe comenzar con un plan de 800-900 calorías diarias y se va aumentando lentamente hasta recuperar peso. Se debe explicar al paciente que el objetivo no es engordar sino recuperar su peso de manera que sea delgado pero sano y su estado nutricional hasta normalizar el patrón alimentario.

El programa de re nutrición, debe ser diseñado por una persona que sepa específicamente sobre el tema de anorexia para que el peso sea gradual y nunca más allá de lo esperado. Debe saber realmente cual es el peso adecuado para cada individuo. Pero cómo saber que peso es adecuado para alguien que pasó por la anorexia. Para saberlo, debe tomar en cuenta los factores hereditarios, su estatura, complexión física y sobre todo la relación de su peso con respecto a la familia, porque de ello depende que sea un éxito dicho programa.

“Existe en el organismo lo que se ha llamado el set-point o punto de partida, del peso de cada persona. El set point es un punto de equilibrio que determina el peso que cada individuo tiene, y que está establecido genéticamente, por lo tanto no puede modificarse. Así como los individuos tienen una altura determinada genéticamente, hay un peso programado genéticamente que no es modificable en forma permanente por una dieta restrictiva. Es un peso natural específico de cada cuerpo. Hay momentos en que se define, como en el primer año de vida del niño, en la pubertad, en la menopausia. Hay momentos en que es más flexible, como en la adolescencia, durante los embarazos. Pero en general tiende a estar estable debido a, factores hereditarios, altura, masa corporal e historia del peso de cada persona”. (Crispo, 1996:67)

## 7.2 Cómo ayudar en un centro educativo a quienes padecen anorexia

Ya sabiendo del problema, el docente debe estar atento con quienes están pasando este terrible trastorno alimenticio y sensibilizar a los demás a no caer en este problema. Desde el aula el docente puede ayudar mucho a los adolescentes en tratamiento, dando participación activa en tareas escolares y actividades institucionales, ejecutar actividades que fomenten las relaciones interpersonales y habilidades sociales.

Ayudarle a buscar nuevos intereses donde pueda ocupar su tiempo de ocio para lograr objetivos posibles y sencillos de alcanzar, pero no perdiendo el objetivo del estudio, siempre debe exigirle de buen modo cumplir con sus tareas y nunca postergarlas. Enseñarle al adolescente a tomar sus propias decisiones y fomentar su autonomía personal, aprender a identificar problemas para buscar solución, aprender a verbalizar lo que siente, sus pensamientos y sus sentimientos. Es muy importante que el docente cree un clima de confianza entre los adolescentes que están en tratamiento, así como los demás que los acompañan dentro del aula, es necesario que tengan un guía en sus actividades para que no se sientan a la deriva, eso anima a los adolescentes a tener cambios positivos en su conducta y no deja que caigan en posibles conflictos emocionales o de otra índole.

Se debe por todos los medios posibles de llegar al corazón de los adolescentes, hablándoles con palabras sencillas pero directas, exhortarlos a ser mejores seres humanos, que amen su cuerpo por ser único e irremplazable, concientizar sobre la importancia de la salud física y mental, estimular la reflexión sobre las conductas y actitudes, que muchas veces se salen de la normalidad y recaen en conductas enfermizas, que no solo atentan contra su persona, sino que afectan a los demás, como en el caso de sus padres que muchas veces no tienen la culpa de que pasen estos problemas pero sin embargo tienen que asumir su responsabilidad como padres amorosos de sus hijos, que muchas veces por seguir patrones de conducta de otras personas caen en este tipo de trastornos.

Los jóvenes muchas veces no sienten confianza de hablar sobre sus emociones con sus padres porque algunos son poco flexibles en su forma de crianza y creen que hablar como amigos puede hacer que hagan lo que quieran y se pierda el respeto, pero realmente se pierde mucho más al no tener una relación de amigos con los padres, pues muchos problemas podrían solucionarse dentro de casa y no esperar que un docente los alerte de lo que está pasando, ese sería un paso muy positivo y grande para los padres, permitir que sus hijos les expresen sus emociones y lo que piensan y sienten, como cualquier persona tienen inquietudes y dudas sobre la vida, que solo un adulto puede dar consejo de que hacer y quien mejor que sus propios padres para tomar la rienda de sus vidas hasta que ya tengan una visión propia de lo que quieren hacer.

No es bueno que los padres sean tan duros e inflexibles, se pierde la confianza y muchas veces el respeto de parte de los hijos, se debe pensar en hacer reglas más flexibles dentro del hogar y la escuela, pero también el adolescente debe mostrar una conducta correcta hacia sus padres y maestros, que no sea manipulador ni mentiroso, que abandone su papel de enfermo y asuma sus responsabilidades como joven.

A manera de prevención sería bueno el control de la presión social que ejercen los medios sobre la delgadez, es mentira que ser delgado es sinónimos de éxito y que la no delgadez es pase seguro al fracaso, todos tenemos oportunidades diferentes y no debemos creer que por tener una figura esbelta todo se nos va a dar con mayor facilidad, las habilidades que poseemos todos los seres humanos son iguales aunque se desarrollan más en unos que en otros pero eso no se sabe hasta que se pone en marcha dentro de una actividad laboral. Lo correcto sería fomentar en los adolescentes una actitud crítica hacia ellos, para que aprendan a defenderse de los medios sociales, de sus amigos y de su familia.

Es muy importante que todos los centros escolares hicieran campañas de información, prevención y ayuda a adolescentes con este tipo de trastornos alimentarios para especialmente dirigida a estudiantes del último grado de primaria hasta los primeros cursos universitarios, además informar a los consejos de padres de familia sobre los riesgos que corren sus hijos por las modas estéticas que invaden la sociedad.

Ya se ha visto cómo se va desarrollando este trastorno que más que ser físico empieza en la propia mente de quien la padece, logrando que se convierta en una persona alejada de la familia, los amigos y la propia sociedad que tiene mucha intervención en su forma de pensar. A continuación algunos consejos que pueden ayudar a prevenir la anorexia.

Los adolescentes están en proceso de crecimiento y desarrollo por lo tanto no es bueno hacer dietas bajas en calorías y proteínas. Es necesario llevar una dieta balanceada. Aceptarse como persona tal como es, física y mentalmente. No dejarse llevar por la moda de otras culturas. Tener horas fijas para comer y no saltarse ni un solo tiempo. Hacer ejercicio y actividades al aire libre para mantener activo, física y mentalmente. Estudiar para lograr sus metas. Cultivar la belleza interior.

Las siguientes actividades son para que los jóvenes participen y conozcan sobre los trastornos alimentarios, con estas actividades se propone que ellos propongan y discutan los temas relacionados a dichos trastornos. La primera actividad se llama verdades y mentiras. El objetivo es transmitir la importancia de unos hábitos alimentarios saludables. Los contenidos son la pirámide de los alimentos, alimentación variada como clave de la alimentación saludable, cinco comidas al día, ejercicio físico.

Esta actividad no requiere ningún material especial. E necesita de 30 minutos para realizarla. 1. Se agrupa al alumnado en cuatro equipos, cada equipo escoge el nombre de un plato de comida como nombre del equipo, por ejemplo, los espaguetis. 2. El docente va formulando, de una en una, preguntas sobre hábitos de alimentación. Citamos a continuación, ejemplos de posibles preguntas.

La única manera de tener control sobre estos trastornos alimentarios, es informar a toda la juventud, que cuide su cuerpo por ser irremplazable y porque es mejor una vida llena de felicidad con lo que nos rodea, que una vida llena de problemas físicos y mentales, vacíos y reflejados en un espejo que nos miente.

## Conclusiones

Dentro del medio educativo se ven muchos casos de anorexia, que no parecieran existir ante los ojos de los demás pasando desapercibida como cualquier gripe.

En la actualidad, quizás por las redes sociales que difunden todo tipo de cultura, se han adoptado diferentes modas no solo en la forma de vestir, sino también en la forma de comer, ya los jóvenes no comen lo tradicional de su cultura, pero si la de otros países, el peligro es porque por miedo a engordar, prueban plantas que no son conocidas y terminan intoxicados.

La autoestima de muchos adolescentes se ve afectada por la influencia de los extranjeros que siendo de otras culturas están introduciendo sus malas costumbres alimentarias y de dietas increíbles.

El aceptarse como es, no es algo que esté de moda entre los jóvenes, pues se exigen cada vez más en lo que respecta a su apariencia física. Por eso asisten de forma masiva a los gimnasios que hoy en día existen más que hace años atrás.

Se debe ser cuidadoso en la forma de ver esta situación, ver con detenimiento y observar que no esté pasando a nuestro alrededor un caso que pueda ser lamentable, debemos ser orientadores y prevenir posibles casos de anorexia nerviosa.

## Referencias

- American Psychiatric Association (1995) *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV)*. España, MASSON, S. A.
- Barrios, E. *Educación para el Hogar, Primer Curso Básico*. Guatemala, EDESSA Ediciones escolares, S.A.
- Farré Martí, (2006) *Enciclopedia de la Psicología, tomo 1*. España, Editorial Océano
- Hekier, M., Miller, C., (1994). *Anorexia-bulimia deseo de nada*. Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF Defensa 599.
- Melgosa, J. (1997) *Nuevo Estilo de Vida*. España, Editorial Safeliz, S.L.
- Muriel, S., Aguirre, M., Varela, C., Cruz, S. (2013) *Comportamientos Alarmantes Infantiles y Juveniles*. España, Ediciones Euroméxico, S, A, de C.V.
- Wicks, C. Israel A. (1997) *Psicopatología del niño y del Adolescente*. España, Imprenta Fareso
- Crispo, N, Figueroa, E. Guelar, D. (1996) *Anorexia y Bulimia, lo que hay que saber*. España, Editorial. Gedisa,
- Penna M., Sánchez, M. (2013) *Anorexia, Bulimia y Comedor compulsivo, Manual para docentes*. Madrid. Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid, Editores