



No peses tu Auto-Estima ... Lo que en realidad vale es lo que existe dentro de ti

¿Qué es un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)?

Los Trastorno de la Conducta Alimentaria son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por mujeres y hombres. Estos incluyen la anorexia nervosa, la bulimia nervosa y el comer compulsivamente. Todos estos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias letales.

LA ANOREXIA NERVOSA se caracteriza principalmente por la auto-inanición (auto-nergarse las comidas) y la pérdida excesiva de peso.

Los síntomas incluyen los siguientes:

- ★ La constante preocupación por mantener un peso corporal bajo. Usualmente 15% menos del peso normal que se mide de acuerdo a la estatura y edad de la persona.
- ★ Miedo intenso aumento y la obesidad de peso
- ★ Imagen corporal distorcionada
- ★ Pérdida de tres períodos menstruales consecutivos (amenorrea)
- ★ Extrema preocupación por el peso y la figura

LA BULIMIA NERVOSA se caracteriza principalmente por ciclos en el cual se come demasiado (atascarse) seguido por purgas. Frecuentemente estos atascos se hacen en forma secreta.

Los síntomas incluyen los siguientes:

- ★ Episodios repetitivos de atascos y purga
- ★ Pérdida del control durante los atascos
- ★ Purgarse tras los atascos (por vómito auto-inducido, utilización de laxantes, pastillas de dieta, diuréticos, ejercicio excesivo o ayunos).
- ★ “Estar a dieta” frecuentemente
- ★ Preocupación extrema por el peso y la figura

EL COMER COMPULSIVAMENTE se caracteriza principalmente por períodos de voracidad impulsiva o el continuo comer. No hay purgas pero si ayunos esporádicos o dietas repetitivas. El peso puede variar de normal a discreto, moderado o obesidad severa.

¿Cómo se desarrolla un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Los Trastorno de la Conducta Alimentaria pueden desarrollarse por la combinación de condiciones psicológicas, interpersonales y sociales. Sentimientos inadecuados, depresión, ansiedad, soledad, así como problemas familiares y de relaciones personales pueden contribuir al desarrollo de estos desórdenes. Nuestra cultura con su obsesiva idealización por la delgadez y el “cuerpo perfecto”, también son factores contribuyentes a los Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Una vez iniciados, los Trastorno de la Conducta Alimentaria tienden a auto-perpetuarse. El hacer dietas, atascarse y purgarse son métodos emocionales que utilizan algunas personas para manejar emociones dolorosas y para sentirse en control de sus propias vidas. A su vez estas conductas deterioran la salud física, la auto-estima, la capacidad y el control.



¿Cuáles son las Señales o Síntomas de Indicio?

- ★ Un aumento o disminución marcada de peso que no están relacionados a una condición médica.
- ★ El desarrollo de hábitos alimenticios anormales tales como el seguir dietas rígidas, preferencia por alimentos extraños, conducta ritualizada al momento de comer o ataques secretos.
- ★ Una intensa preocupación por el peso y la figura
- ★ Ejercicio excesivo o compulsivo
- ★ Vómito auto-inducido, períodos de ayuno, uso de laxantes, pastillas de dieta, o abuso de diuréticos.
- ★ Sentimientos de aislamiento, depresión o irritabilidad

¿Cómo se Tratan Los Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Los Trastorno de la Conducta Alimentaria de grado clínico o cerca de convertirse en comportamientos extremos requieren ser atendidos por un grupo de profesionales preferiblemente con experiencia en estas ???. El tratamiento más duradero y efectivo para los Trastorno de la Conducta Alimentaria es alguna forma de psicoterapia con atención médica maneto nutricional. Idealmente este tratamiento debe ser individualizado y variar de acuerdo a la severidad del desorden y de los problemas particulares, necesidades y capacidades del paciente y su familia.

La psicoterapia debe incluir los síntomas del Trastorno de la Conducta Alimentaria y condiciones psicológicas tanto como las condiciones interpersonales e influencias sociales.

El tratamiento típico se basa en el paciente pero también incluyen terapias individuales, de grupo y de familia. Medicamentos psiquiátricos, grupos de apoyo, o terapias informativas sobre nutrición son tratamientos adjuntos que pueden ser beneficiosos para algunos pacientes.

La hospitalización se recomienda cuando el Trastorno de la Conducta Alimentaria ha causado problemas físicos que pueden poner en peligro la vida de la persona o cuando Trastorno de la Conducta Alimentaria está asociado con severas disfunciones psicológicas o de la conducta.

En algunos casos el tratamiento puede convertirse en una larga y costosa batalla. A veces, a pesar de los mejores esfuerzos, el tratamiento podría resultar no exitoso. En estos casos los individuos se mantienen crónicamente sintomáticos o aún más trágico la muerte puede ocurrir como resultado del daño físico o psicológico. Por esta razón el mejor tratamiento implica la prevención de estas complicaciones.

¿Qué Puedes Hacer para ayudar a Prevenir los Trastorno de la Conducta Alimentaria?

- ★ Informarte lo más posible sobre la anorexia nervosa, la bulimia nervosa, y el comer compulsivamente. La inconsciencia o poca información puede llevar a evaluaciones o comportamientos erróneos relacionados al comer, la figura y los Trastorno de la Conducta Alimentaria.
- ★ Desalentar la idea de que una dieta en particular o llegar a tener un peso y talla particular lleva automáticamente a la felicidad y a la plenitud.
- ★ Si crees que una persona padece de Trastorno de la Conducta Alimentaria expresa a la misma tu preocupación de una manera franca y cuidadosa. Sutilmente pero con firmeza anima a la persona que busque ayuda profesional.

Para mas informacion, por favor visitar:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/eatingdisorders.html>
<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/children/teens/eating/277.html>
<http://www.comenzardenuevo.org/>

