

GUIA PEDAGÓGICA 10

ESCUELA AGROINDUSTRIAL 25 DEMAYO

DOCENTE: SILVIA MARTINEZ

CURSO: 4º AÑO 5º DIVISION – CICLO ORIENTADO

TURNO: TARDE

ESPACIO CURRICULAR: CONSTRUCCION DE LA CIUDADANIA

TITULO DE LA PROPUESTA: “SALUD Y EDUCACION INTEGRAL”

Conductas saludables y de riesgo: anorexia-bulimia-obesidad. La salud y los modelos estéticos que proponen los medios de comunicación sociales y las redes sociales

OBJETIVO

- Indagar sobre las problemáticas sobre alimentación en los jóvenes.
- Evidenciar la importancia de la alimentación.
- Reconocerse y valorarse como importante y único.

Veamos que trata el tema!!!



Qué te sugiere la imagen? Anota en la carpeta lo que piensas .

Los trastornos alimenticios suelen aparecer durante la adolescencia y cuanto más tiempo pase, más difíciles serán de tratar. Para evitar se extiendan a la edad adulta, la prevención y la detección precoz son fundamentales y debe comenzar en casa. Conoce cómo detectar y prevenir la anorexia y la bulimia

Aunque los trastornos del comportamiento alimentario, y en particular la anorexia y la bulimia, han estado presentes a lo largo de la historia, en los últimos tiempos ha aumentado su incidencia, afectando a todas las edades, tanto a hombres como a mujeres, teniendo más incidencia entre las mujeres jóvenes. Además reciben una especial atención por parte de los medios de comunicación. Se trata de enfermedades conductuales producidas por múltiples factores interviniendo tanto variables biológicas como psicológicas y sociales. Estos trastornos aparecen como reflejo de los lujos de las sociedades opulentas y la influencia de los medios de comunicación social en las conductas y las relaciones sociales. El cuerpo es visto como objeto de placer, convirtiéndose el culto al cuerpo en religión social. Los patrones estéticos cambian con los tiempos; ahora la delgadez, unida al ideal de juventud eterna, se alza como condición del éxito social y belleza. A esta presión social por la delgadez hay que añadir el rechazo social del sobrepeso. Un momento de especial riesgo es la adolescencia, ya que en ella se viven importantes cambios personales. Se producen transformaciones corporales que han de ser aceptadas, aparecen nuevos intereses y deseos, intensificándose algunos como los sexuales. Se plantea como etapa vital en la cual se han de adquirir una serie de patrones comportamentales, cognitivos y emocionales, propios de un entorno cultural y social, buscando los propios valores. Los factores implicados en esta etapa se relacionan con la creación de la propia identidad, tarea nada sencilla: el proceso de diferenciarnos, saber quiénes somos, qué queremos hacer... La identidad se va construyendo en función de la imagen que uno tiene de sí mismo, producto de las experiencias de éxito y fracaso, rendimiento personal, familiar, escolar, individual y social. Poder compartir, seguir y adoptar los valores y conductas del grupo de iguales afianza la autoestima y valía personal.

Un **trastorno alimenticio** es un problema que desarrollan algunas personas en relación a la comida y al control del peso, lo que lleva a estas personas a llegar a los extremos. Frecuentemente, estos trastornos aparecen en la fase de **adolescencia**, y estos tienen una gran influencia en el bienestar de los jóvenes, pudiendo llegar a ocasionar graves problemas de autoestima y aislamiento que pueden afectar tanto en el ámbito más personal, como en el familiar y social. Además estos efectos pueden llegar a tener consecuencias perjudiciales para el resto de su vida.

Normalmente, en los casos en los que se llegan a detectar estos trastornos, las causas son diversas y múltiples, ya que de manera frecuente no se debe a solo un motivo. Algunas de las causas más frecuentes son los malos hábitos alimenticios en la familia o el entorno o el estilo educativo y cultural en el que se crece. Pero, sobre todo, los aspectos que causan habitualmente trastornos alimenticios entre los más jóvenes son la publicidad, los estereotipos marcados y las redes sociales, junto a la presión de grupo. Además, esto se ve aumentado por la autoestima baja o cambios importantes en la vida de los adolescentes.

En estos casos, la prevención puede ser de vital importancia para evitar la aparición de estos trastornos en la fase de la adolescencia. Por ello, es importante inculcar desde niños ciertos valores y actitudes hacia la comida y la importancia de llevar una alimentación adecuada y equilibrada.

Los **trastornos de la conducta alimentaria (TCA)** engloban enfermedades graves relacionadas con comportamientos alimentarios perjudiciales, como la restricción de calorías o el atracón compulsivo. La anorexia y la bulimia aparecen comúnmente en el adolescente y en el joven adulto y deben ser tratados cuanto antes.

A diferencia de lo que se suele pensar, los trastornos alimenticios van [más allá de no querer comer](#) o de querer estar delgado.

Las consecuencias de no abordar los trastornos mentales de los adolescentes, hace que se extiendan a la edad adulta y les limite las oportunidades de llevar una vida satisfactoria como adultos, tal y como recalca esta organización mundial. Por eso, es fundamental la **prevención** y la **detección precoz**.

Diferencia entre anorexia y bulimia

Aclara las diferencias entre ambos trastornos que, con frecuencia, se suelen confundir.

Anorexia

Las personas con anorexia nerviosa tienen un **peso corporal bajo** y un miedo muy intenso a ganar peso. **Evitan la comida o la restringen** severamente porque tienen una **imagen distorsionada de sí mismos**. Incluso cuando estas personas están peligrosamente por debajo del peso normal, es posible que se vean con sobrepeso.

Bulimia

Las personas que tienen anorexia suelen ser muy delgadas. En cambio, las personas con bulimia nerviosa **pueden mantener un peso saludable** o, incluso, tener exceso de peso, por eso es más difícil darnos cuenta de que tienen un trastorno alimenticio. Esto ocurre porque, en ese afán por estar delgados, tienen **periodos en los que no comen** y otros periodos en los que comen cantidades inusualmente grandes de comida.

Durante estos **episodios de atracones** suelen sentir una **pérdida de control** y para intentar compensar el exceso de comida, llevan a cabo comportamientos muy perjudiciales como **vómitos forzados**, uso exagerado de **laxantes** o diuréticos, ayunos, **ejercicio excesivo**, o una combinación de todo esto.

Principales causas

“¿Por qué se produce? sabemos que influyen muchos factores, como los **genes**, el **ambiente**, incluso situaciones de **estrés**, que pueden aumentar las probabilidades de que un chico o chica adolescente desarrolle uno de estos trastornos”

Aunque las causas son múltiples y variadas, pueden ser :

Personas que tienen una imagen negativa sobre su físico o que se centran demasiado en su imagen.

- Empezar una dieta sin control médico a edades muy tempranas.
- Practicar algún deporte que requiera una condición física muy concreta, como el ballet o la gimnasia, por ejemplo.
- Tener un familiar con trastorno de la conducta alimentaria.
- Tener otros problemas de salud mental

6 Consejos para prevenir trastornos alimenticios

1. **Proporcionar un buen ejemplo:** Es importante que desde pequeños, los niños vean en su entorno ejemplos de alimentación adecuada para poder seguir esos patrones establecidos. Además, también será importante ser un ejemplo a seguir en cuanto a la aceptación de su propio cuerpo sin que el aspecto físico tenga efectos sobre su autoestima.
2. **Demostrar aceptación y tolerancia:** Demostrar desde pequeños que la apariencia física no importa y que esas diferencias entre personas no hacen a nadie mejor o peor. Esto será un gran paso para que los niños y adolescentes se quieran tal y como son.
3. **No dejar que los medios de comunicación influyan:** En los medios de comunicación o en las redes sociales se ven continuos ejemplos de cómo el aspecto físico es primordial, o cómo se establecen modelos a seguir que en muchas ocasiones no son reales, y por lo tanto, no deben tomarse como ejemplo.
4. **Proporcionar muchas opciones de comida saludable en casa:** La educación alimentaria es muy importante y acostumbrar a su hijo a comer de todo desde pequeño le reportará muchos beneficios a lo largo de su vida.
5. **Ayudar a construir la autoestima:** La autoestima es muy importante para no caer en ninguno de estos trastornos, por lo tanto, enseñar a los niños a quererse tal y como son desde pequeños es una parte fundamental.
6. **Establecer horarios de comidas:** Crear una rutina y un hábito de comer saludable también viene marcado por respetar siempre unos horarios establecidos, complementados por la práctica de ejercicio y un buen descanso.
7. Enseñar asertividad y comunicación asertiva. La asertividad es esencial en el aumento y mantenimiento de nuestra autoestima y es la base de una comunicación efectiva. Consiste en defender nuestros derechos, expresar nuestros deseos y rechazar aquello que no queremos de forma educada y respetando a lo demás.

Aunque no solo hay que tener presente los mensajes que damos a los demás, sino también de las que nos damos a nosotros mismos. Estos suelen ser mucho más duros y exigentes que los que enviamos a otras personas. Ser conscientes de ello y darnos permiso para cometer errores es esencial para el mantenimiento de una sana autoestima.

Es necesario transmitir la idea de que no hay cuerpos mejores o peores, siempre dentro de lo que es saludable, cada cuerpo es diferente, tiene sus propias características y todos son perfectos a su manera.

ACTIVIDADES

- 1) Anota que es bulimia y que es anorexia
- 2) Transcribe un consejo del texto que te llame la atención o que te guste
- 3) Busca, recorta y pega en la carpeta una propaganda que utilice a una niña o a un varón y analízela de acuerdo a este texto.
- 4) Mira con atención el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI&feature=emb_logo

- B) ¿Qué te impacto del video?
- C) ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?
- D) ¿Qué reflexión puedes escribir?

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Existen 3 Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

- 1 Anorexia Nerviosa
- 2 Bulimia Nerviosa
- 3 Trastorno por Atracones

¿Qué factores influyen?

- Sexo Femenino
- Baja autoestima
- Personalidad ansiosa, insegura o perfeccionista
- Actitud familiar de sobreexigencia
- Actividad deportiva de alta exigencia física
- Factor cultural: delgadez asociada al éxito
- Obesidad infantil o familiar
- Antecedentes familiares

¿Cómo actuar?

- ➔ Profesionales
 - Atención Primaria: diagnóstico precoz.
 - Salud Mental: atención durante enfermedad.
- ➔ Familias
 - Actuar desde PREVENCIÓN: sistema de valores donde el peso no sea el eje principal.
- ➔ Sociedad
 - Promover la tolerancia a la diversidad.
 - Cambiar el chip, delgadez no es igual a éxito.

© EFEsalud

DIRECTOR ENRIQUE, ROBERTO
REGENTE RIVEROS, RAUL