

Guía Pedagógica N°5

Docentes: Busaniche Delfina. Escudero Daniela. Lozano Adrián

Turno: Noche

Área: La alimentación

Cursos: 1º1º,1º2º,1º3º,1º4º,1º5º.

Título: Trastornos de la conducta alimentaria

Actividad 1-Lee con atención el siguiente artículo: “Trastorno alimentario”

Las personas con baja autoestima, inteligentes, perfeccionistas, ansiosas, con una necesidad imperante de aprobación externa constituyen un blanco fácil en este tipo de patologías, donde tanto la restricción alimentaria como el atracón se convierten en una manera de anular el sentir; de silenciar las emociones. Los trastornos alimentarios constituyen la enfermedad psiquiátrica con mayor índice de mortalidad, debido a complicaciones físicas y médicas, aunado el elevado porcentaje de suicidios. La recuperación total de un trastorno alimentario es posible, y para ello es fundamental la detección e intervención precoz, de ahí la importancia de llevar a cabo programas de prevención desde diferentes políticas entre las que la educación ejerce un papel fundamental. La recuperación no radica únicamente en el peso o la alimentación, es necesario un reaprendizaje en todos los sentidos.

¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

Enfermedades mentales que implican toda una sintomatología relacionada fundamentalmente con la ingesta y con la insatisfacción corporal, llegando a afectar de manera importante a la identidad global de la persona y a su funcionamiento en prácticamente todas las áreas de su vida.

8 Realidades de trastornos alimentarios

Realidad 1. Mucha gente con un trastorno alimentario se ve saludable, aunque puede estar gravemente enferma.

Realidad 2. Las familias no son culpables y pueden ser los mejores aliados de pacientes y proveedores de la salud durante el tratamiento.

Realidad 3. Un diagnóstico de Trastorno de Conducta Alimentaria, es una crisis de salud que interrumpe el funcionamiento social y familiar.

Realidad 4. Los trastornos de la Conducta Alimentaria no son una elección, son enfermedades mentales serias.

Realidad 5. Afectan a personas de todas las edades, sexo, raza, etnias, orientación sexual y estatus socioeconómico.

Realidad 6. Conllevan un mayor riesgo de suicidio como de complicaciones médicas y físicas.

Realidad 7. Los genes juegan un papel, pero también el ambiente tiene influencia en su desarrollo.

Realidad 8. La recuperación completa es posible.

Síntomas que padecen las personas con trastornos alimentarios

- Aumento de síntomas depresivos y/o ansiedad.
- Comportamientos manipulativos, aparición de mentiras.
- Otras adicciones: alcohol, drogas...
- Se niega a comer con la familia y amigos.
- Le descubrimos pastillas de dieta o laxantes.
- Se salta comidas o hace ayunos.
- Cualquier episodio de purgación y/o atracón.
- Amenorrea o alteraciones en el periodo menstrual.
- Ejercicio excesivo.
- Aislamiento progresivo

2- Luego de leer el texto anterior, responde:

- a- ¿Qué significa que una persona tiene un trastorno alimentario?
- b- Explica qué quieren decir la realidad 2 y la realidad 8.
- c- ¿Conoces a algún compañero o amigo que presente alguno de los síntomas de trastorno alimenticio? ¿Cómo podrías ayudarlo?

Actividad 2: Investiga en internet las siguientes patologías alimentarias describe de cada una de ellas: Síntomas, tratamiento, prevención

a-Bulimia

b- Anorexia

c- Responde ¿Por qué crees que los adolescentes están más propensos a contraer este tipo de enfermedades?

Actividad 3. Leer el texto sobre trastornos por exceso de nutrientes.

Texto: La Obesidad

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para evitar la obesidad. Por lo general, la obesidad es el resultado de una combinación de factores hereditarios con el entorno, la dieta personal y las opciones de ejercicio.

Lo bueno es que, incluso una modesta pérdida de peso puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Los cambios en la dieta, un mayor nivel de actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos recetados y los procedimientos para bajar de peso son opciones adicionales para tratar la obesidad.

¿Cómo se detecta?

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla (altura) que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). Por ejemplo una persona que pesa 60 kg y mide 1,60 m de estatura tiene un $IMC=23.4$ ($60/1.60^2 = 60/2.56 = 23.4$). Según la Organización Mundial de la Salud:

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Pero además del peso importa el lugar donde se acumula la grasa. En el hombre es más frecuente su distribución abdominal y en la mujer a nivel de la cadera.

La distribución abdominal de la grasa se asocia a aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial y se evalúa a través de la medición del perímetro de cintura. Se considera de riesgo un perímetro de cintura superior a 88 cm en la mujer y 102 cm en el varón.

Actividad 4: Calcular tu peso según tu talla para determinar si estás dentro de los valores normales.

Correos: prof: Delfina Busaniche: delfi.busa67@gmail.com

Prof Daniela Escudero: descudero2686@outlook.com

Prof: Adrián Lozano: adrianclozano@hotmail.com

Secretario: Gustavo Lucero.