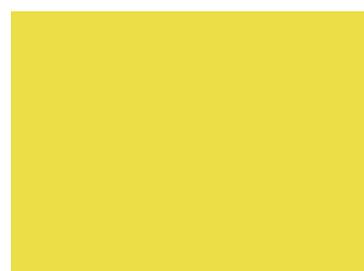

Taller de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria

cuaderno del alumnado



Taller de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria

cuaderno del alumnado



INTRODUCCIÓN

El cuaderno que tienes en tus manos es el manual que acompaña al taller de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en el que vas a participar.

En el encontrarás la información que desarrollaremos en el taller, los ejercicios para trabajar en el aula y además, muchas más propuestas de trabajo personal junto con:

- recomendaciones para ayudarte a cuidar tu salud
- consejos para relacionarte mejor contigo y con los demás
- información para conocerte mejor
- conceptos para adquirir una visión crítica de los mensajes que transmiten los medios de comunicación



Taller de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Cuaderno del **alumnado**

La adolescencia es un período especialmente importante en la vida de una persona, ya que supone una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta. En esta fase se desarrollan y establecen las características fundamentales de una persona, que conformarán su personalidad.

La adolescencia supone experimentar cambios físicos y psicológicos. Los cambios físicos son muy evidentes. Se produce el llamado “estirón” y aparecen los caracteres sexuales secundarios. A nivel psicológico se dan cambios más sutiles, derivados de nuevas estructuras de pensamiento, junto con otras necesidades personales, sentimentales y emocionales.

Y AHORA

Escribe las 5 cosas más importantes en tu vida. Enuméralas en orden del 1 al 5 según su importancia para ti.

1

2

3

4

5

Imagina cómo podría ser tu lista dentro de 30 años.

1

2

3

4

5

AUTOESTIMA

¿Cómo te sientes?

La autoestima es la valoración que la persona hace de sí misma, de sus cualidades y características más significativas.

Es uno de los aspectos básicos sobre los que se cimienta la personalidad de un individuo desde su infancia. Las personas con un nivel de autoestima adecuado tienen menor probabilidad de desarrollar problemas psicológicos.

La idea que uno/a tiene acerca de sí mismo/a está en constante cambio, en función de sus experiencias. Durante la adolescencia, la autoestima sufre muchas variaciones y fluctuaciones debidas a los importantes cambios evolutivos inherentes a esta etapa vital. A medida que los adolescentes ganan en autonomía, libertad y responsabilidad, y aceptan su aspecto físico, los niveles de autoestima mejoran.

Una persona con buena autoestima	Una persona con poca autoestima
<ul style="list-style-type: none">✓ Es alegre, positiva✓ Segura✓ Realista✓ Capaz✓ Se acepta a sí misma✓ Reflexiona y aprende✓ Se reconoce igual a los demás✓ No se deja manipular✓ Comprende y acepta a los otros	<ul style="list-style-type: none">• Está triste, negativa• Insatisfecha consigo misma• Se cree culpable• Indecisa• Se compara y no se gusta• Le cuesta tomar decisiones• Se siente inferior• Fácilmente manipulable• Muy sensible a la crítica

UN FOLIO EN BLANCO

Toma un folio e imagina que el papel en blanco representa tu autoestima. En el recuadro tienes una lista de sucesos cotidianos que tal vez podrían dañarla. Lee cada frase y después arranca un trozo más o menos grande de folio según la proporción de tu autoestima que crees se vería dañada.

- Discutes con tu mejor amiga/o
- Suspendes un examen
- Tu pandilla no cuenta contigo para salir
- Tienes bronca en casa
- Alguien se burla de ti
- Te sale un grano en la cara
- una amistad difunde un secreto que tú le confiaste
- Se burlan de algo de tu aspecto físico
- Te insultan en el instituto
- Tu equipo de fútbol pierde
- Has tomado una decisión equivocada
- La persona que te gusta pasa de ti
- Han leído sin permiso tus sms del móvil

EL ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA

Dibuja un árbol completo con raíces, tronco, ramas y copa.

Escribe en las **RAÍCES** el nombre de aquello que para tí supone un **apoyo**, algo que te aporta confianza y seguridad. Pueden ser personas (mi hermana Lucía) o conceptos (la sinceridad).

En el **TRONCO**, indica al menos **5 cualidades positivas** de tí (físicas, de tu carácter, psicológicas, culturales, relaciones personales, habilidades, destrezas...).

En cada una de las **RAMAS** escribe los **logros** que has alcanzado.

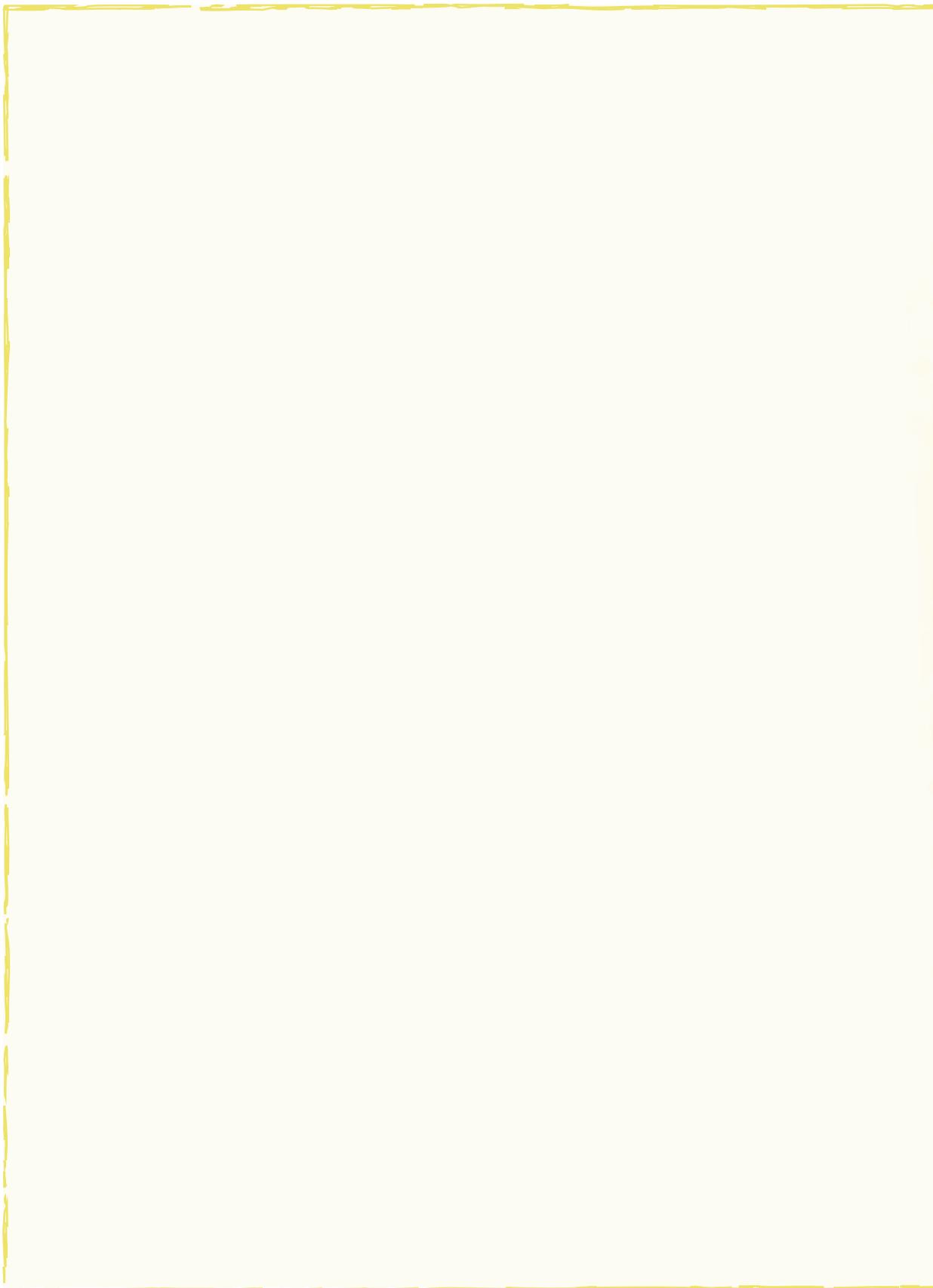
En la **COPA**, tus **proyectos** (las cosas que quieres conseguir de aquí a un tiempo, objetivos que te planteas a corto, medio o largo plazo).

Aquí tienes un montón de cualidades:

12

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Autoconfianza	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsión	Sensibilidad	Solidaridad
Comunicación	Sentido del humor	Comprensión
Fiabilidad	Empatía	Responsabilidad
Capacidad de escucha	Expresividad	Animosidad
Organización	Sociabilidad	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuanimidad	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptibilidad
Autenticidad	Honestidad	Afectuosidad
Capacidad de trabajo	Altruismo	Asertividad
Independencia	Creatividad	Originalidad

MI ÁRBOL



PUBLICIDAD

Diseña un anuncio sobre ti. Se trata de que te ofrezcas bien y muestres las cualidades y logros de los que estás satisfecha/o. Sé directa/o y entusiasta. El anuncio puede ser un dibujo, un lema o una cuña radiofónica.

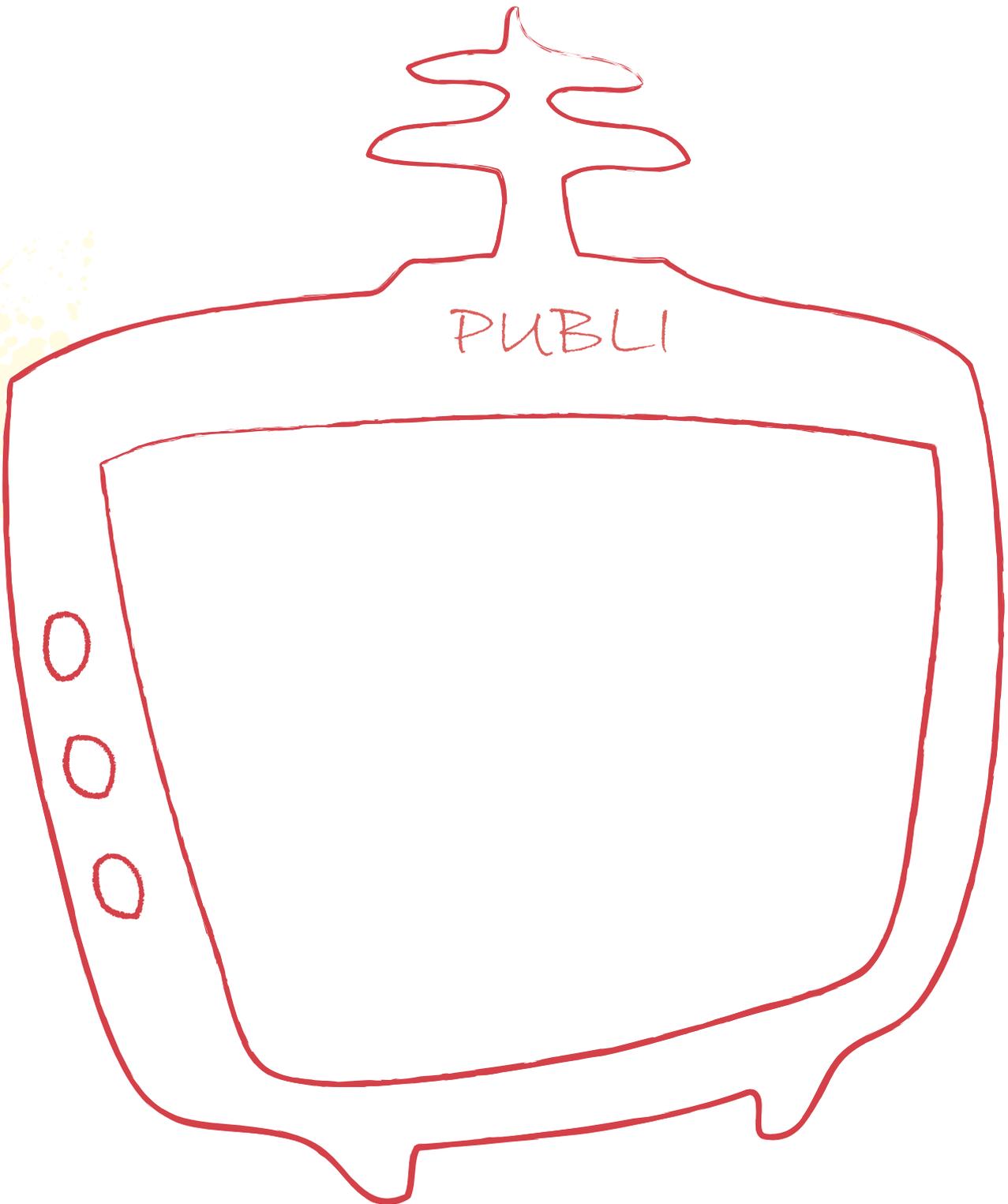


IMAGEN CORPORAL

¿Cómo te ves?

La percepción de la imagen corporal implica tres aspectos:

- **Perceptivo:** representación mental que cada persona tiene de su cuerpo.
- **Cognitivo-afectivo:** pensamientos y valoraciones sobre el cuerpo.
- **Conductual:** conductas o comportamientos de acuerdo a los pensamientos y valoraciones sobre el cuerpo.

Además de la representación general del tamaño y forma de nuestro cuerpo, también tenemos auto imágenes de zonas corporales concretas, por ejemplo: la nariz, las caderas... Esta imagen del cuerpo no es una mera fotografía del mismo, sino que está cargada de mucha subjetividad. En base a la misma valoramos nuestra apariencia: soy guapa(o)/fea(o), atractiva(o)/poco atractiva(o).

En la actualidad se da una gran importancia social al aspecto físico, lo que provoca que muchas personas se valoren casi exclusivamente por el atractivo que creen tener. La forma en que evalúan su apariencia determina la manera en que se valoran globalmente como personas.

Una imagen corporal negativa afecta también a la conducta. Desde la ropa que se usa hasta cómo nos comportamos. En algunos casos, se llega a evitar situaciones en las que el cuerpo puede ser observado por otras personas: no salir de casa, no hacer excursiones con los amigos, ponerse ropa holgada, no ir a la piscina, etc.

15

PONTE EN SITUACIÓN

Lupe tiene 14 años y cursa 3º de ESO. Sus ojos son castaños y tiene un bonito pelo. No le va mal con los chicos, pero está demasiado preocupada por su físico. Siempre se está sacando defectos y odia sus piernas porque cree que son gordas. No soporta salir a la pizarra, se pone muy nerviosa por tener que mostrarse delante de sus compañeras/os, piensa que la van a criticar y por eso es capaz de inventarse cualquier cosa para no salir. Últimamente ha faltado a clases de educación física para no tener que cambiarse en el vestuario delante de sus compañeras. Su familia la quiere y la valora tal como es.

Pau tiene 16 años y cursa 4º de ESO. Se ve como un "tirillas" y cree que no le resulta atractivo a las chicas. Por eso nunca intenta nada con ninguna ya que cree que le rechazarán. Su madre no se cansa de explicarle que está creciendo y que su cuerpo aún tiene que desarrollarse más. Cada vez está más triste y le apetece menos estar con su pandilla.

REFLEXIONA

- ¿Cómo se sienten los protagonistas de las historias?
- ¿Qué consecuencias está teniendo en cada caso el rechazo de su cuerpo?
- ¿Qué les dirías para ayudarles?
- ¿Crees que el aspecto físico es lo más importante en nuestra sociedad?
- ¿Hasta que punto te afecta a tí?

LOS MODELOS ESTÉTICOS Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

¿Te crees todo lo que te cuentan?

Y TÚ ¿QUÉ PIENSAS?

En la actualidad, el ideal de belleza dominante pone gran énfasis en la delgadez y en el control del peso. Lamentablemente, la sociedad castiga psicológicamente a aquellos que no se ajustan a este ideal estético.

- ¿Qué patrones de belleza están transmitiendo actualmente los medios de comunicación?
- ¿Qué tipo de mujer y hombre es el que nos muestran?
- ¿Sientes que te influye?
- ¿Cuestionas alguna vez los mensajes que transmiten?

ESCRIBE

5 valores o características que asocias a la delgadez y 5 a sobrepeso.

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

¿Cómo es para ti una persona delgada?

¿Y una con sobrepeso?

Existe una fuerte asociación entre el exceso de peso y determinados comportamientos, como la pereza, la falta de voluntad y una baja productividad. Por su parte, los medios de comunicación transmiten constantemente mensajes que promueven directa o indirectamente productos light, dietas, fotografías de modelos y personajes populares superdelgados, asociando la delgadez con salud, éxito y popularidad.

Es una realidad que la autoestima depende en alguna medida del atractivo físico. La sociedad exige a las personas que mantengan una preocupación constante por su apariencia externa. Las que llevan esta consigna al extremo hacen de la pérdida de peso y de la ingesta de comida su fuente de autocontrol, poder y confianza.

18

Estas personas piensan que si pierden peso para ajustarse al ideal serán más aceptadas y admiradas. Piensan que pueden compensar su baja autoestima y sus sentimientos de inferioridad adelgazando y ofreciendo una imagen más acorde con lo que está de moda.

Lo más importante es saber que el modelo que transmiten los medios de comunicación cae, en muchas ocasiones, dentro de lo que correspondería al bajo peso. Es decir, está por debajo del peso considerado adecuado desde el punto de vista médico. Esto significa que este ideal no es saludable. Si tomamos esta imagen como referencia de comparación, muchas personas se verán gordas e iniciarán dietas o se someterán a algún tipo de restricción alimentaria. Sin embargo, no debería ser el ideal social el que defina la obesidad o la delgadez, sino el criterio médico.

SÉ CRÍTICA/O

Observa en los próximos días los anuncios de prensa y televisión, permanece atenta/o al ideal de belleza que transmiten, a quién van dirigidos. Cuestiona el mensaje que lanzan y las imágenes que utilizan.

ALIMENTACIÓN SANA

Una cuestión de salud

¿VERDADERO O FALSO?

Existen muchos mitos y malentendidos sobre la nutrición que pueden llevar a confusión. Además, algunas campañas publicitarias intentan aprovecharse de este desconocimiento. ¿Tú qué crees?

	V	F
El pan engorda		
La fruta como postre engorda		
Beber agua durante las comidas engorda		
Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda		
Los productos light adelgazan		
Los productos integrales adelgazan		
El aceite de oliva es más sano que otras grasas		
Las monodietas adelgazan (comer a base de un sólo alimento)		
Saltarse una de las comidas diarias adelgaza		
Limitar el consumo de azúcar ayuda a no engordar		
Los refrescos con gas y las bebidas de cola engordan		
Existen tratamientos mágicos para adelgazar		

Alimentación y nutrición

La alimentación es el conjunto de actividades y procesos mediante los cuales se toman los alimentos del exterior. Es un acto voluntario, consciente y, por tanto, susceptible de educación. Los hábitos de alimentación están condicionados por numerosos factores ligados al estilo de vida: producción de alimentos, vías de comercio, poder adquisitivo, gustos individuales, tradición cultural, modas, presión publicitaria, mitos y creencias.

La nutrición es el proceso fisiológico mediante el cual el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de determinadas funciones orgánicas como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Tipos de nutrientes

Según los componentes químicos:

- **Macronutrientes.** Constituyen la mayor parte de los alimentos y son los que el organismo necesita en mayores cantidades. Dentro de este grupo se encuentran los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos o grasas.
- **Micronutrientes.** El organismo los necesita en pequeñas cantidades pero son fundamentales para el mantenimiento de la salud. Son las vitaminas y los minerales.

Según la función que realizan en el organismo:

- **Nutrientes energéticos.** Sirven para hacer frente al gasto energético que implica la renovación de los tejidos, el desarrollo de cualquier actividad física y el mantenimiento de la temperatura corporal. La energía se obtiene principalmente a través de la oxidación de los hidratos de carbono y las grasas, que provienen de alimentos como cereales, legumbres, aceite, etc. También se obtiene energía de las proteínas, pero su oxidación no es rentable desde el punto de vista metabólico.
- **Nutrientes plásticos.** Sus funciones son formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y renovar los ya formados. Los principales nutrientes plásticos son las proteínas que forman parte de alimentos como la carne, el pescado, los huevos y los lácteos, así como algunos minerales (calcio, fósforo).
- **Nutrientes reguladores.** Las funciones que desempeñan son fundamentalmente regular y equilibrar los procesos metabólicos indispensables para el organismo. A este grupo pertenecen las vitaminas y minerales contenidos en alimentos como las frutas, verduras y hortalizas.



La dieta saludable

Una dieta saludable debe ser variada y equilibrada. Variada, porque con el consumo de diferentes tipos de alimentos se asegura el aporte de todos los nutrientes necesarios, ya que no existen alimentos que los contengan todos. Y equilibrada, para evitar que un consumo excesivo de un determinado alimento sustituya la ingesta de otros que contienen nutrientes distintos pero igualmente importantes. Para que la dieta se considere equilibrada es necesario repartir el aporte calórico según las siguientes proporciones:

Hidratos de carbono: 50-60% de la ingesta energética total

Lípidos: 30-35% de la ingesta energética total

Proteínas: 12-15% de la ingesta energética total

Las necesidades energéticas diarias dependen de varios factores como el sexo, altura, peso, edad y actividad física que se realiza. Así, las necesidades de energía (contadas en Kilocalorías) y, por tanto, la ingesta de cada uno de los nutrientes serán distintas en una persona que lleve una vida sedentaria y otra que realice una actividad física intensa.

Balance entre ingesta y gasto energético

El peso corporal depende en gran medida de las calorías que se ingieren. Para mantenerlo es necesario que exista un equilibrio entre la energía ingerida y la gastada. Cuando las calorías ingeridas son superiores a las requeridas por el organismo, el exceso de energía se almacena en forma de grasa. Si esta situación se mantiene durante algún tiempo el peso corporal puede aumentar, pudiendo sobrepasar los límites aconsejados. De igual manera, cuando la energía ingerida es menor a la necesaria, el peso puede disminuir, ya que se tienen que utilizar las reservas energéticas del organismo para hacer frente a los requerimientos diarios.

21

Aporte de energía

La energía se obtiene a partir de la oxidación de los macronutrientes contenidos en los alimentos. Cada tipo de nutriente proporciona una cantidad de energía diferente:

1 g de grasa - 9 Kcal

1 g de proteína - 4 Kcal

1 g de hidratos de carbono - 4 Kcal

El alcohol también proporciona energía (7 Kcal por gramo), pero no proporciona ningún nutriente básico para el organismo (se denominan calorías vacías).

Los micronutrientes, es decir, los minerales y las vitaminas solamente tienen función reguladora por lo que no aportan energía.

Distribución de alimentos en la dieta diaria

Una dieta saludable, además de ser variada y equilibrada, debe distribuir la ingesta total de alimentos a lo largo del día, con el fin de repartir la energía.

La dieta debe distribuirse en 5 comidas: desayuno, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena. En la medida de lo posible, es aconsejable llevar un horario regular en las comidas y evitar “picar” entre ellas.

Es recomendable repartir la energía diaria (el total de Kilocalorías que se ingieren al día) conforme a las siguientes proporciones:

- Desayuno: 25% de las calorías totales
- Almuerzo y comida: 35% de las calorías totales
- Merienda: 15% de las calorías totales
- Cena: 25% de las calorías totales

Desayuno saludable

22

El desayuno constituye una de las comidas más importantes del día, ya que debe aportar la cuarta parte de la energía diaria. En muchas ocasiones, no se da la importancia que realmente tiene, ya que muchas personas se saltan esta comida o la realizan de manera incompleta (solo un vaso de leche, o un café, etc.), bien sea por falta de tiempo o de costumbre.

Por las mañanas, el cuerpo necesita energía y nutrientes después del largo periodo de ayuno que va desde la cena al desayuno. Disfrutar de un desayuno variado y nutritivo puede suponer solamente 15 ó 20 minutos y sus beneficios se notan durante toda la jornada matinal.

Un desayuno saludable proporciona numerosos beneficios para la salud:

- Ayuda a distribuir la energía y los nutrientes a lo largo del día. El mayor reparto de energía entre diferentes comidas y la realización de un desayuno completo se ha asociado con pesos corporales más adecuados.
- Cuando el desayuno es deficiente o no se realiza, se llega a la mitad de la mañana hambriento, lo que lleva a optar por alimentos menos saludables y nutritivos.
- Es importante para el desarrollo de los adolescentes y favorece el rendimiento intelectual y físico.

Un desayuno variado y completo debe incluir al menos un alimento de cada uno de los siguientes grupos:

- **Cereales:** pan, cereales de desayuno, galletas. Tienen hidratos de carbono que se convierten en glucosa, proporcionando la energía que el cuerpo necesita en las primeras horas de la mañana.
- **Lácteos:** leche, yogur, queso. Aportan calcio, fósforo y vitaminas para aumentar el rendimiento académico.
- **Frutas** (al natural o en zumos). Enriquecen el desayuno con vitaminas y fibra.

¿QUÉ COMÍ AYER?

Escribe a continuación todo lo que comiste ayer, desde que te levantaste hasta que te fuiste a dormir, incluido lo que picaste entre horas y las bebidas que tomaste.

Con lo que ahora sabes sobre nutrición, contesta a estas preguntas:

¿Qué nutrientes has ingerido?

¿Cuáles te han faltado?

¿Sería una dieta equilibrada para un día tipo de un/a adolescente?

Pirámide de la alimentación

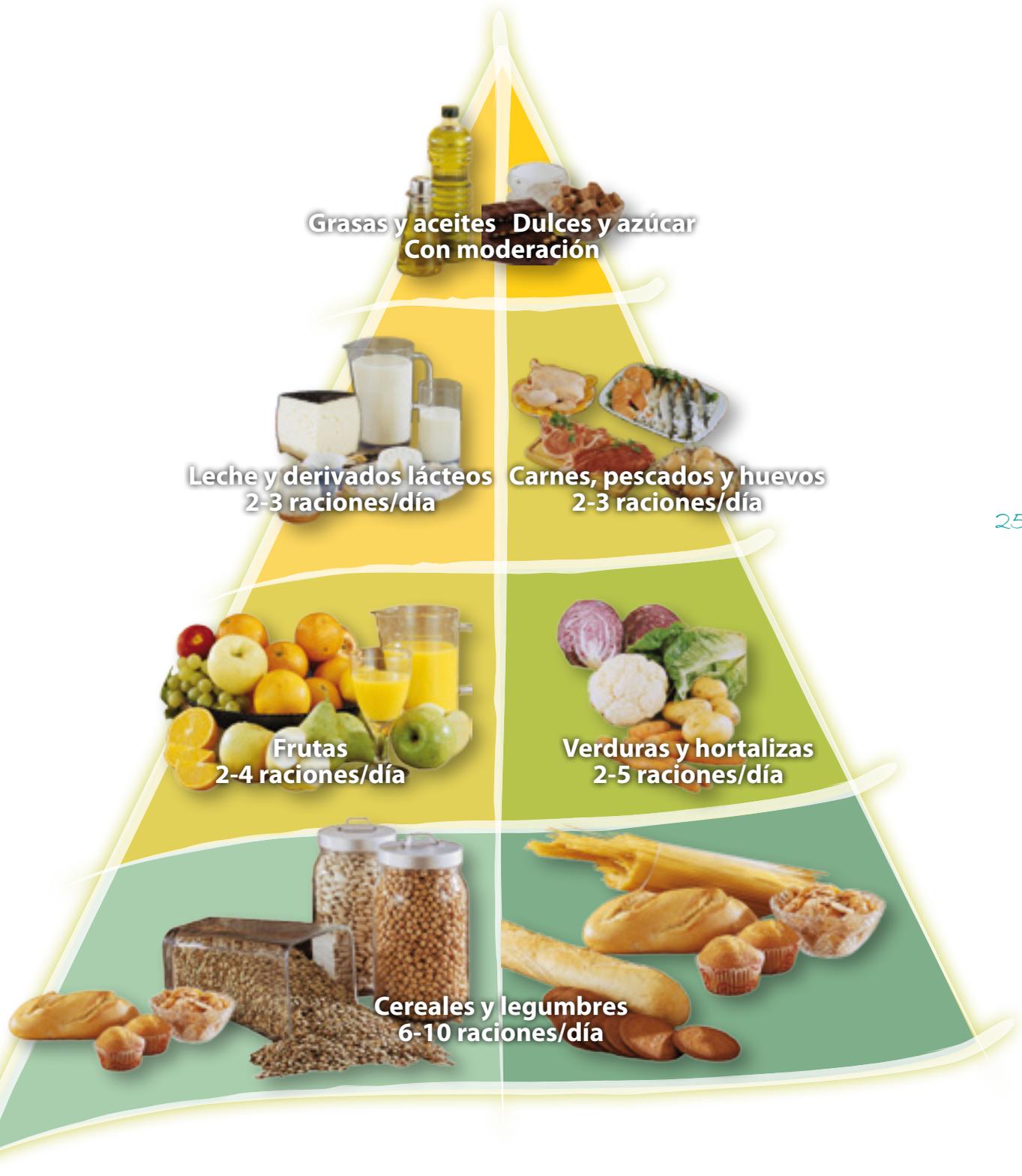
La pirámide de la alimentación expone de manera sencilla las recomendaciones sobre la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, de manera que la dieta resulte proporcionada.

Constituye una herramienta para conocer qué alimentos han de consumirse a diario, semanalmente o de manera ocasional. En la base de la pirámide se encuentran los alimentos que han de consumirse todos los días, incluso algunos de ellos varias veces al día. Conforme se va aumentando de nivel, la frecuencia de consumo va disminuyendo progresivamente, encontrándose en el centro de la pirámide los alimentos de consumo semanal y en el vértice los alimentos de consumo ocasional.

Según los niveles, la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos es la siguiente:

- **Base de la pirámide o primer nivel.** Cereales y legumbres, que forman la base de la alimentación (6-10 raciones al día). En el caso de las legumbres, se aconseja consumirlas de 2-4 veces por semana en vez de diariamente, como los cereales. En este nivel se incluye también la patata, a pesar de no pertenecer a este grupo de alimentos por su alto contenido en hidratos de carbono.
- **Segundo nivel.** Frutas y verduras. Se aconseja también un consumo diario y frecuente (2-4 raciones de frutas y 2-5 raciones de verduras al día).
- **Tercer nivel.** Lácteos y alimentos proteicos (carne, pescado y huevos). La leche y derivados lácteos se deben consumir diariamente (2-3 raciones al día). El consumo de alimentos proteicos debe ser diario (2-3 raciones al día), es decir, todos los días se debe consumir carne, pescado o huevos, aunque la recomendación de consumo por separado de cada uno de estos alimentos es semanal (3-4 raciones de cada uno a la semana). En este nivel se incluyen los frutos secos, ya que la frecuencia recomendada de consumo debe ser semanal.
- **Vértice de la pirámide.** Alimentos que deben tomarse solamente de manera ocasional (dulces, bollería, snacks, etc.) y aquellos que deben consumirse con moderación (aceites, grasas...).

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Une cada alimento con su nutriente principal.

ALIMENTO	NUTRIENTES PRINCIPALES
Verduras	
Leche	
Carne	Proteínas animales
Zumo de naranja	Proteínas vegetales
Huevo	Lípidos/grasas
Patata	Glúcidos/azúcares
Aceite de oliva	Vitaminas
Fruta	Hierro
Caramelos	Calcio
Mantequilla	Fibra
Pescado	Agua
Frutos secos	Hidratos de carbono
Cereales	
Legumbres	

¡Peligro, dieta!

Las características físicas están determinadas genéticamente. El peso biológico es el que tiene una persona en función de su constitución cuando mantiene unos hábitos de vida correctos. Las dietas no son eficaces porque la reducción de peso no se mantiene a largo plazo. Quienes siguen dieta habitualmente sólo consiguen estar por debajo de su peso natural mientras la practican, pero en el momento en que la suspenden recuperan los kilos perdidos. Para conseguir mantener cifras por debajo del ideal hay que estar permanentemente a dieta o recurriendo a conductas nada saludables.

Si una persona trata de cambiar su peso mediante la restricción permanente de comida, su cuerpo se vuelve en contra y trata por todos los medios de impedirlo. Es entonces cuando aparecen los trastornos físicos. El organismo intenta suplir el aporte calórico necesario disminuyendo la tasa de su metabolismo, ralentizando el proceso digestivo o reduciendo el ritmo cardíaco.

En estos casos, el cuerpo conserva sus reservas y no se adelgaza. Al suspender la dieta se produce un efecto rebote, que puede ocasionar un aumento de peso.

REFLEXIONA

¿Has estado a dieta alguna vez? ¿Por qué? ¿En qué consistía? ¿Te dio resultado? ¿Qué pasó después?

LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

¡Atención! Más vale prevenir

Esta es la historia de Ela

Ela tiene 15 años y estudia 3º de ESO. Suele sacar buenas notas, va a clases de ballet y en su tiempo libre le gusta correr. Últimamente está demostrando mucho interés por las dietas y, sobre todo, por las calorías de los alimentos.

Sus padres están preocupados, pues en las comidas Ela corta y reparte la comida por el plato y le cuesta tragar el bocado que alguna vez se lleva a la boca. A veces lo escupe con disimulo en la servilleta o lo hace en el baño bajo algún pretexto. Incluso su habitación y su ropa tienen un olor desagradable debido a que esconde restos de comida entre el armario o en los bolsillos.

Últimamente no soporta que su padre le llame cariñosamente "mi bolita", como cuando era pequeña. Hace tres años tuvo la regla, hizo "el cambio" y notó que su cuerpo se desarrollaba. Horrorizada, comprobó en la báscula del baño que el peso aumentaba.

En el trayecto de casa al instituto podía ver gran cantidad de anuncios de productos adelgazantes en las farmacias, en el súper, también en las revistas y periódicos, en la radio, la televisión. Además, en casi todos ellos aparecía una chica muy guapa.

Ela quería estar atractiva y para ello decidió controlar su peso diariamente. Se convirtió en una experta en alimentos y decidió un plan de dieta. Poco a poco consiguió engañar su apetito y restringir cada vez más la ingesta de comida. También incrementó el tiempo dedicado al ejercicio físico.

Su familia y sus amigas la elogiaban. "¡Qué delgada!" "¡Qué guapa!" "¡Cómo has adelgazado!". Todo el esfuerzo que requería estar tan delgada se veía recompensado. Ahora bien, debía tener cuidado y continuar con la dieta estricta para seguir así.

Pero a Ela también le pasaron otras cosas. Se le fue la regla y se le caía el pelo. Sufría mareos con frecuencia y se encontraba triste. Además, evitaba determinadas situaciones para no tener que mostrar su cuerpo.

Ahora todos andan preocupados por su extrema delgadez. Se lo dicen, pero ella no lo ve. Prefiere estar así, demasiado delgada.



Esta es la historia de Tina

Tina tiene 19 años. Estudia periodismo y destaca en la carrera. Prepara su propia comida, que es muy restrictiva: hamburguesas, manzana y yogur, y la consume en solitario.

Su madre, que no considera adecuada la alimentación de Tina, últimamente ha notado que en casa los alimentos ricos en calorías, como el chocolate y las galletas, se gastan más rápidamente. Tras una larga conversación, Tina le confesó que era ella la que los consumía para después provocarse el vómito.

Hace un año que esta situación se mantiene. Tina siempre ha estado muy preocupada por su aspecto. Le horrorizaba aumentar de peso y con anterioridad al vómito ya se controlaba con dietas muy estrictas que le hacían pasar hambre. Por eso, luego se daba un atracón y posteriormente lo vomitaba todo.

Ahora se siente desorientada y trastornada. Querría que la comida no controlase su vida, pero no sabe cómo hacerlo. Tiene miedo a descontrolarse. Conoce a gente que le aprecia, pero nunca contaría su problema. Los atracones son su secreto.

29

REFLEXIONA

- ¿Qué crees que les pasa a estas chicas?
- ¿Cómo crees que es su autoestima?
- ¿Crees que lo que hacen entraña algún riesgo?

¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)?

Las personas que padecen trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia nerviosa) comparten una preocupación excesiva por el peso, ya que no están satisfechas con la propia imagen corporal, aunque su peso sea normal o esté muy por debajo de lo saludable. La comida se convierte en el eje central de sus preocupaciones y progresivamente van desatendiendo otros aspectos de su vida.

Los TCA pueden aparecer a cualquier edad, pero es en la adolescencia cuando se presentan con mayor frecuencia, asociados al momento vital de cambio y búsqueda de la propia identidad.

La anorexia y la bulimia se diferencian por la forma en que se comportan las personas ante la comida y las distintas consecuencias físicas que se derivan de ello. Si no se sigue un tratamiento adecuado, una persona que padezca inicialmente uno de los trastornos puede acabar desarrollando el otro.

¿Qué es la anorexia nerviosa?

Se caracteriza por un miedo exagerado a engordar y por una distorsión de la imagen corporal que hace que las personas que la padecen se vean y sientan gordas cuando no lo están. Se niegan a mantener su peso dentro de los límites de la normalidad, por lo que se imponen dietas restrictivas y adelgazan. La valoración que hacen de sí mismas viene determinada por la opinión sobre su cuerpo y su figura. El perfeccionismo y la baja autoestima son comunes. Muchas veces la depresión y los pensamientos obsesivos forman parte del trastorno. No suelen buscar ayuda y, mientras pueden, esconden la sintomatología.

30

¿Qué es la bulimia nerviosa?

Las personas afectadas presentan episodios en los que comen enormes cantidades de comida (atracón) y posteriormente realizan conductas compensatorias con el objeto de mantener su peso. Esta conducta puede dominar su vida diaria y dificultar sus relaciones e interacciones sociales. Habitualmente ocultan este comportamiento y no suelen buscar ayuda. Pueden tener un peso normal o, paradójicamente, engordar como consecuencia de sus conductas alimentarias inadecuadas. El temor a engordar y la falta de control sobre la alimentación determinan su estado anímico y mental, que puede terminar en procesos depresivos.

¿Cuál es el origen de los trastornos de la conducta alimentaria?

Son muchos los factores que predisponen al padecimiento de un TCA. La genética, factores sociales (delgadez como símbolo de belleza y éxito), el entorno familiar (clima tenso, distante, escasamente afectuoso, sobreprotector, con poca comunicación, altas expectativas, preocupación excesiva por el peso y las dietas por parte de los progenitores, obesidad de algún miembro de la familia) o el carácter personal (miedo a madurar, perfeccionismo, autocontrol, baja autoestima e insatisfacción personal).

Ciertas situaciones pueden precipitar el trastorno. Por ejemplo, circunstancias estresantes durante la pubertad (abusos físicos o psicológicos, pérdida de algún miembro de la familia, separación o divorcio de los padres, cambio de residencia, dificultades de adaptación, exámenes), presión del entorno para adelgazar, dietas bajas en calorías, sumisión al estereotipo cultural y adhesión a los mensajes de los medios de comunicación, incluido Internet, que preconizan una imagen de delgadez anómala y la realización de ejercicio físico excesivo.

Una vez se ha iniciado el trastorno, algunas de sus consecuencias lo mantienen y agravan (por ejemplo, la desnutrición, el aislamiento social y los problemas del estado de ánimo).



DECÁLOGO

Elabora tu decálogo sobre la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

RECUERDA

- ✓ Fortalece tu autoestima, reconóctete como única/o y especial. Confía en tí y aprende de los errores
- ✓ No te creas todo lo que te cuentan los medios de comunicación. Sé crítica/o
- ✓ Cuestiona los modelos de belleza dominantes, ante todo está la salud
- ✓ Come de todo, de forma sana y equilibrada
- ✓ No inicies dietas por tu cuenta. En todo caso, coméntalo con un profesional sanitario
- ✓ Pide ayuda si estás en riesgo y déjate aconsejar por la gente que te quiere

Taller de Prevención de Trastornos
de la Conducta Alimentaria
Cuaderno del **alumnado**



