

ANOREXIA

En el 2006, hubo tres sucesos que pusieron a la anorexia y la bulimia en la mira; El 2 de Agosto en la Semana de la Moda de Montevideo, Luisel Ramos, modelo Uruguaya, salio en las primeras planas por su repentino deceso en la pasarela, contando con tan solo 22 años, teniendo un peso de 44 kilos y con un índice de masa corporal de 14.5. Meses después, el 15 de noviembre fallece Ana Carolina Reston, modelo Brasileña víctima también de la Anorexia, pereció pesando 40 kilos y con un índice de masa corporal de 13.8. El 25 de Diciembre Beatriz Ferraz Lopez, de 23 años murió con un peso de 34 kilos y con IMC de 13. Tomando como referencia que el IMC normal oscila entre 20 y 25.

La incidencia de anorexia ha aumentado de 1950 a 1970 casi 300%.
Hace una generacion la modelo promedio pesaba 8% menos de su peso ideal.
Hoy, pesan 23% menos de su peso idela.
En la India, mujeres más pobres comen 1,400 calorías al día, 600 calorías más que las mujeres de Occidente, bajo tratamiento para reducir de talla.

Tercera enfermedad crónica más común en adolescentes.
Ocurre en el 3% de mujeres adolescentes.
Ocurre mayormente en las grandes ciudades de países desarrollados.
Del 60% al 70% de bailarinas y atletas femeninas sufren trastornos de alimentación.
20% fallecen. (150,000 mujeres mueren de anorexia en USA al año)
Entre 40-50% nunca se rehabilitan por completo.

Entre 2% a 18% de la población en USA sufre de bulimia y/o anorexia
90% son mujeres (94% son de raza Aria)25% son menores de edad.
10% son hombres (va en aumento) (prevalente entre mayores de edad)

En una encuesta reciente de estudiantes de quinto y sexto año se reporto:
73% de las niñas y 43% de los niños querían estar más delgados.
10% admitió trastornos de alimentación.
53% de niñas de 13 años no les gusta su cuerpo.
78% de preparatorias de 18 años no les gusta su cuerpo.
25% de mujeres en USA están a dieta.
80% de estudiantes están a dieta.
2 millones de mujeres en USA están en tratamiento de reducción
8 millones toman pastillas para bajar de peso.
La industria dietética gana \$33 billones al año.
La anorexia tiene una de las tasas de mortalidad más altas de la enfermedad mental.
Del 20-30% tienen antecedentes de abuso sexual.
El 25% de pacientes con anorexia tienen fobias sociales (temor a ser ridiculizados)
83% son obsesivos y perfeccionistas.

Del 30 al 50% sufren trastornos menstruales.

Descartar:

Diabetes

Enf. Mental asociada

Alteración tiroidea

Trastornos hormonales

Lesión cerebral

Alcoholismo y drogadicción

QUE HACER CUANDO UN SER AMADO SUFRE DE ANOREXIA

Reforzar nuestro cariño.

Ratificar que la queremos por quien es no por como es.

Compartir nuestra preocupación

Explicar que se trata de una enfermedad multifactorial que afecta, no solo el peso corporal, sino al autoestima, la comunicación interpersonal, las relaciones familiares, dentro de una sociedad enferma que glorifica lo delgado.

Compartir información.

Referir manejo psicológico inmediato.

Pedir que sus amigos refuercen estos mensajes.

Poner límites para resguardar la salud de uno y de la familia.

Dar el ejemplo de aceptación corporal y autoestima.

QUE NO HACER

No insistir, pelearse, rogar o sobornar.

No ignorar el problema.

No ser cómplice y encubrir su comportamiento ante el resto de la familia.

No ceder ante sus berrinches, lágrimas o promesas.

No esconder comida o dejar de comprarla para el resto de la familia.

No esconder comida que le guste

No dar dinero para la compra de laxantes o purgantes, o antojos que después vomite.

Jamás criticar a nadie por la forma o el peso corporal.

Jamás sugerir programas para reducir de peso.

No reforzar expectativas de perfección.

No anteponer sus necesidades a las de uno o el resto de la familia.

COMO IDENTIFICAR LOS PRIMEROS SINTOMAS EN CASA O EN LA ESCUELA

Pérdida o aumento de peso notorios o delgadez u obesidad extremas.

Excusas para evitar el consumo de alimentos

Comportamiento porco usual o ritual, al comer.

Demasiada susceptibilidad a la crítica

Tendencia a la perfección

Preocupación poco común por cambios en la rutina. Ser poco flexible o adaptable.

Aislamiento de amistades y actividades.

Conversaciones obsesivas sobre la comida y el peso.

Intolerancia a otras personas.

Preocupación desmedida por su desempeño en la escuela.

Comunicación medida, tensa, con propiedad rígida.

Cambios repentinos de ánimo

Ocultar sentimientos.
Baja autoestima.

AVALON 52-45-83-22
EATING DISORDERS MEXICO 55-40-04-96
ELLEN WEST 55-20-52-42