

Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

Augusto Pérez Gómez, Ph.D.

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:
Dupligráficas Ltda.
Bogotá, D.C. - Colombia
dupligráficas@cable.net.co
d.upligra@gmail.com
ISBN: 978-958-57904-1-4

INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

18

TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN LA ADOLESCENCIA

Introducción

Los trastornos alimenticios son alteraciones graves del comportamiento, entre los que se encuentran la anorexia, la bulimia y la obesidad producida por la excesiva ingesta de comida, o de comida poco saludable (con exceso de grasa, azúcares o carbohidratos). Estos trastornos suelen presentarse en la adolescencia; mientras que la anorexia suele comenzar alrededor de los 14 años, la bulimia lo hace más tardíamente (alrededor de los 18); estos dos problemas son mucho más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Los problemas de obesidad se pueden presentar a cualquier edad, incluida la infancia.

Causas de los problemas alimenticios

Históricamente, los problemas asociados con alimentación son relativamente nuevos, en todo caso en las proporciones actuales. Nunca antes en la historia conocida se habían visto tantas personas con exceso de peso (en algunos países más del 50%!) y los registros de personas que morían por anorexia son muy raros antes de 1950; algo similar ocurre con la bulimia. Estos problemas siguen siendo muy infrecuentes en la mayor parte de África y de Asia

Desafortunadamente la anorexia y la bulimia son trastornos vividos en secreto por los adolescentes; usualmente los padres solo se enteran mucho tiempo después de que los síntomas han comenzado y cuando el problema ha avanzado a estados críticos. Esto dificulta el poder ofrecer ayuda oportunamente. La anorexia y la bulimia conducen a que la salud de la persona que los sufre se afecte gravemente e incluso pueden provocar la muerte. Aunque son trastornos principalmente de tipo psicológico, el hecho de que culturalmente haya aprobación social de la delgadez y que los estándares de belleza presentados en los medios se ajusten a ese criterio, contribuye a agravar la problemática.

Obesidad y sobrepeso

La obesidad es la acumulación excesiva de grasa en el organismo, que genera un aumento del peso corporal con respecto al que correspondería según la estatura, el sexo y la edad. Una de las formas más utilizadas para calcular el sobrepeso o la obesidad se conoce como *Índice de Masa Corporal* o IMC, que se calcula dividiendo el peso en kilos dividido por la estatura en metros elevada al cuadrado. Así, si Antonio mide 1,75 metros y pesa 90 kilos, su IMC sería el siguiente: $90/(1,75)^2 = 90/3,06 = 29,4$

Según la Organización Mundial de la Salud, el IMC normal debe estar entre 18,5 y 24,9; el sobrepeso entre 25 y 29,5; y la obesidad a partir de 30; por debajo de 18 la persona está en un peso subnormal. Luego Antonio estaría con sobrepeso y al borde de la obesidad.

Según el ICBF, en 2010 el 51,2% de los adultos tenían sobrepeso y el 16,5% obesidad

Algunas de las razones para la aparición de este problema son: los precios de los alimentos han bajado, gracias a las innovaciones en la agricultura; los precios de alimentos de alto contenido calórico se han desplomado; y las poblaciones han adquirido hábitos cada vez más sedentarios. A esto se añade una inmensa industria de “comida chatarra” que ha logrado modificar los hábitos alimenticios de grandes masas poblacionales: se cocinan menos en la casa alimentos frescos, y se les sustituye por precocidos o enlatados.

Las personas con 20% de sobrepeso tienen un 25% más de probabilidad de morir por enfermedades coronarias, 10% más para accidentes cerebrovasculares, 100% para diabetes y 40% para enfermedades de la vesícula biliar (Daza, 2002).

Aun cuando hay una relación negativa entre nivel de estudios y obesidad (las personas más educadas tienden menos a ser obesas), hay una paradoja nutricional:

las personas pobres tienen mayor tendencia a ser obesas que las más ricas; las razones para esto parecen ser: los pobres consumen productos de baja calidad, industrializados y de producción masiva, con poca fibra y exceso de carbohidratos, grasas y azúcares (Aguirre, 2000).

¿Cómo saber si su hija tiene anorexia?

La anorexia es un trastorno caracterizado por una pérdida autoinducida de peso, acompañada de distorsión de la imagen corporal (la persona se ve gorda aunque esté muy delgada). Los comportamientos más notables son:

- Restricción extrema en la alimentación o uso de métodos “purgativos” (cada plato es minuciosamente espulgado).
- Rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal (IMC por encima de 18,5).
- Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso incluso estando por debajo del peso normal.
- Alteración de la percepción del peso o la silueta corporales.
- Negación (a pesar de conceptos médicos) del peligro que comporta un bajo peso corporal.
- Ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos.
- Ejercicio en exceso.
- Esconden, botan la comida e insisten en comer solos.
- Mienten sobre la cantidad de comida que están ingiriendo.

Bulimia: qué es y cómo reconocer a quien la sufre

La bulimia se caracteriza por la necesidad de comer compulsivamente; se presentan atracones seguidos de una necesidad de vomitar o de purgarse, al sentir culpa por haber comido de esa manera. Los atracones son episodios en que la persona come en un tiempo determinado una cantidad de comida que es significativamente mayor que lo que otras personas comerían en ese mismo tiempo; además, le resulta muy difícil o incluso imposible detenerse o controlar la cantidad de comida. Posteriormente, se realizan conductas compensatorias no saludables con el fin de no ganar peso, como la provocación de vómitos, el abuso de laxantes, los ayunos o los ejercicios excesivos.

A diferencia de las personas que sufren de anorexia, el peso corporal se mantiene o incluso se aumenta; además es más factible que las personas que sufren de bulimia acepten con mayor facilidad la gravedad del trastorno y sean conscientes de que sus patrones de alimentación no son normales ni deseables, lo que puede disminuir la dificultad para pedir ayuda.

SUGERENCIAS

La prevención de estos problemas pasa por buenos hábitos alimenticios, ejercicio frecuente, y rechazo a los estándares de belleza promovidos e impuestos por la moda, los medios, la televisión y la farándula en general. Los jóvenes deben aprender a valorarse por razones diferentes a la apariencia física.

Si su hija(o) presenta síntomas de anorexia o bulimia, y no reacciona rápidamente ante sus requerimientos, lo mejor es consultar rápidamente a un especialista: entre más tiempo pase, más difícil será lograr una recuperación durable.

Referencias

Aguirre, P. (2000). Aspectos socioantropológicos de la obesidad en la pobreza. En OPS: *La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública*. Buenos Aires: OPS.

Daza, C. (2002). La obesidad: un desorden metabólico de alto riesgo para la salud. *Colombia Médica*, 33 (2).

ICBF (2010). *Resumen Ejecutivo ENSIN*. Bogotá.

Obesidad

La Organización Mundial de la Salud dio en el año 2000 el estatus de epidemia global a la obesidad; aparte de los Estados Unidos los países con mayor incidencia de esta problemática son México, Nueva Zelanda y Tailandia.

Anorexia

Síntomas psicológicos asociados:

- Aislamiento social
- Baja autoestima
- Disminución del interés por actividades lúdicas
- Irritabilidad

- Depresión
- Pensamientos obsesivos
- Creencias irracionales
- Alexitimia: dificultad para darse cuenta de sus estados internos y sentimientos (hambre, ansiedades, tristeza...)
- Excesiva exigencia consigo mismas, con su rendimiento académico, perfeccionismo.
- Negación del hambre y del problema: pueden considerar que su conducta alimentaria es normal o incluso sentir orgullo

Bulimia

Los episodios de bulimia se dan ante la ansiedad, la tensión o el aburrimiento, generalmente en privado, como una forma de afrontar los problemas y evadirlos, que por supuesto lejos de solucionar las dificultades las incrementa. Las personas que sufren de este trastorno experimentan un gran temor a aumentar de peso, se sienten mal consigo mismas, no se valoran y creen que los demás tampoco lo hacen, no están satisfechas con su cuerpo, quisieran ser más delgadas, y se sienten culpables por no poder controlar la forma y las cantidades en que comen.

Factores asociados a la bulimia:

- Perfeccionismo, insatisfacción corporal y baja autoestima.
- Poco autocontrol
- Dificultades en la relación familiar
- Ideas irracionales y rígidas

Datos

Estudios realizados hace ya varios años por las universidades de Antioquia y Nacional concluyeron que en el país habría cerca de 80.000 jóvenes entre 14 y 19 años con anorexia o bulimia. En Bogotá entre el 10 y el 12%, y en Medellín el 17.7% entre 12 y 21 años de jóvenes sufrirían de anorexia. Estos datos deben ser tomados con mucha precaución porque se hicieron afirmaciones un tanto exageradas (como que se trata de "las cifras más altas del mundo"), tomando como base un pequeño número de estudiantes de unos pocos colegios. El problema es real, pero es poco probable que Colombia sea el más afectado. Aparentemente, el 75% de los casos se resuelve satisfactoriamente con el tratamiento adecuado; pero el 9% de quienes sufren este trastorno mueren por esa causa.

Consecuencias de la bulimia y la anorexia

Anorexia:

- Disminución de las pulsaciones cardíacas (bradicardia), baja de la presión arterial y arritmias que pueden provocar un paro cardíaco y la muerte.
- Piel seca, áspera, quebradiza y fría especialmente en las manos y pies.

- Puede aparecer un vello fino y largo, tipo pelusa, llamado lanugo, en las zonas que normalmente no tienen vello como la espalda, los brazos y las mejillas.
- Retardo en la evacuación gástrica, lo que genera una sensación de saciedad precoz.
- Estreñimiento
- Ausencia de menstruación o amenorrea por un período de tres meses o más.
- Osteoporosis, que implica la posibilidad de fracturas espontáneas, a causa de la disminución de calcio.

Bulimia:

- Pérdida irreversible del esmalte de los dientes por el ácido del vómito frecuente
- Daños en las encías, el paladar y la garganta.
- El rostro se redondea a consecuencia del aumento de las glándulas salivales.
- Debilidad muscular, hormigueos y calambres por disminución de sodio.
- Deshidratación
- Gastritis, reflujo gastro-esofágico por el cual el cuerpo se acostumbra a vomitar espontáneamente, sin tener que hacer ningún esfuerzo; diarreas y dolores abdominales.
- Disminución de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca o taquicardia, aparición de arritmias cardíacas, que si son graves, pueden ocasionar paro cardíaco y la muerte (que también puede darse debido a la pérdida de potasio en sangre).

- Irregularidades menstruales o ausencia de la menstruación.