

ANEXO I

Informe ACAB

La realidad de los trastornos de la conducta alimentaria



Agència de Qualitat d'Internet



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

ANEXO I – INFORME ACAB

La realidad de los trastornos de la conducta alimenticia (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, y otros trastornos alimenticios no especificados)

Los trastornos de la conducta alimentaria son trastornos psicológicos que comportan graves anomalías en el comportamiento de la ingesta, es decir, la base y el fundamento de estos trastornos se encuentra en una alteración psicológica. Se entiende, pues, que el síntoma externo podría ser una alteración de la conducta alimentaria (dietas prolongadas, negación a comer determinados alimentos, vomito auto-inducido, pérdida de peso...), pero el origen de estos trastornos se explica a partir de una alteración psicológica (autoestima baja, percepción errónea de las propias medidas corporales, nivel elevado de insatisfacción personal, miedo de madurar, índices elevados de auto exigencia, ideas distorsionadas respecto al peso o la comida...).

Los trastornos de la conducta alimentaria afectan actualmente al 6% de la población femenina adolescente y joven. Es preocupante, también, que un 11% de los chicos y chicas están realizando conductas de riesgo que pueden llevarles a padecer una enfermedad de este tipo. En coincidencia con estos datos, en Cataluña encontramos de promedio 1'5 alumnos padeciendo estas enfermedades por grupo clase. La afectación entre chicos y chicas es distinta: por cada 9 chicas que sufren un trastorno de la conducta alimentaria encontramos un chico.

Delante de estas cifras, se desprende que el grupo más vulnerable de padecer estas enfermedades son las chicas jóvenes y adolescentes (de entre 12 y 24 años).

El origen de estas enfermedades es multi-causal: interactúan múltiples factores (personales, genéticos, ambientales y sociales) en el inicio y desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria.

Promoción de la salud, prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y la utilización de las nuevas tecnologías.

La presión social para estar delgado toma especial importancia en estas enfermedades. Esta presión no proviene exclusivamente del mundo de las pasarelas de moda y de la publicidad, sino, también de medios de comunicación social como lo es internet.

La aparición de páginas web que promueven y defienden la anorexia y la bulimia como un estilo de vida, están aumentando peligrosamente. Y no tan sólo las páginas web, sino que las nuevas redes sociales pueden promover conductas de riesgo peligrosas para la salud y apoyar conductas nocivas para perder peso sin control médico. Conocer estos contenidos puede ayudar a las familias a prevenir el acceso o uso responsable de internet por parte de sus hijos e hijas.

A pesar del vacío legislativo que hay actualmente sobre los malos usos en la red, existe una vía siempre imprescindible para el aprendizaje y el aprovechamiento de las posibilidades que nos ofrecen hoy las nuevas tecnologías: se trata de la educación sobre su uso en edades ya muy tempranas.

1. Consejos y pautas para las familias

Desde la familia podemos contribuir a **la prevención** de estas enfermedades y a su **detección precoz**.

La **detección precoz** de un trastorno de la conducta alimentaria mejora el pronóstico y la superación de la enfermedad. A continuación se presentan algunos signos que puede hacer sospechar a las familias de que su hija o hijo podría estar padeciendo un trastorno de este tipo:

- Utilización injustificada de dietas restrictivas.
- Estado de preocupación constante por lo que a alimentación se refiere.
- Interés exagerado por recetas de cocina, dietas, tablas calóricas...
- Preferencia por no comer en compañía.
- Sentimientos de culpabilidad por haber comido.
- Comportamiento alimentario extraño (comer de pie, desmenuzar la comida en trozos muy pequeños, ritmo lento o excesivamente rápido, esconder comida, evitar postres...)
- Irse de la mesa y cerrarse en el baño después de cada comida.
- Pérdida de peso injustificada o pérdida del aumento.
- Miedo y rechazo exagerado respecto el sobrepeso.
- Práctica del vomito auto-inducido, o del ayuno, y utilización de laxantes o diuréticos con el objetivo de controlar el peso, o perderlo.
- Percepción errónea de tener un cuerpo con sobrepeso (comentarios que hacen a otros compañeros/as).
- Intentos de esconder el cuerpo con la utilización de ropa ancha, jerséis en la cintura...
- Insatisfacción corporal constante.

- Estado depresivo e irritable, con cambios de humor frecuentes.
- Disminución de las relaciones sociales con tendencia al aislamiento.
- Aumento aparente de las horas de estudio.
- Dificultades de concentración.

La suma de muchas de estas señales de alerta nos puede hacer sospechar de la presencia de algún tipo de trastorno de comportamiento alimentario.

El papel de las familias puede resultar clave en la **prevención** de estas enfermedades, especialmente, delante de riesgos potenciales como puede suponer internet, con la existencia de páginas que hacen apología de la anorexia y la bulimia nerviosas. Estas páginas web han estado creadas por personas enfermas que su único objetivo es adelgazarse y lo hacen su estilo de vida. Dan pautas de hábitos alimentarios, poco, o nada saludables y otras conductas de riesgo: dietas auto-impuestas, restricción alimentaria, ejercicio físico en exceso, pesarse a menudo, engañar a padres o tutores, etc. Hemos de recordar que la anorexia y bulimia nerviosas son enfermedades mentales potencialmente muy peligrosas y pueden desembocar en consecuencias irreversibles. Actualmente no existe ninguna regulación legal entorno a estos contenidos y a este tipo de páginas. No obstante, las familias pueden actuar para prevenir el seguimiento de este tipo de páginas que promueven los trastornos de conducta alimenticia.

A continuación se presentan algunas pautas que pueden resultar útiles a las familias:

- Enseñar a los hijos e hijas que internet es una herramienta muy útil pero que también puede ofrecer información peligrosa.
- Enseñar que nunca han de dar información ni datos personales (tel., dirección, fotos...) especialmente en espacios públicos.
- La edad mínima para acceder a redes sociales (facebook, twitter...) es a partir de los 14 años y los menores de edad únicamente habrían de relacionarse con otros menores.
- Intentar situar el ordenador en un lugar común de la casa por tal de evitar que los hijos o hijas se cierren en su habitación sin saber que hacen ni controlar el tiempo que hace que están conectados.
- El uso de filtros nos puede ayudar a controlar el contenido, pero no es fiable 100%.
- A través de buscadores de internet, podéis localizar filtros de seguridad de contenidos de páginas web.
- Consultar el historial del ordenador: permite conocer a que paginas se ha conectado.

- Si las familias quieren consultar páginas web para tener más información sobre estas enfermedades, sería necesario asegurarse de la fuente, de los especialistas que hay detrás para tener la certeza de que estamos delante de unos contenidos fiables.

2. Consejos y pautas para los jóvenes y adolescentes

Tener una buena autoestima i satisfacción con el propio cuerpo son dos factores básicos para la prevención de los trastornos como la anorexia o la bulimia nerviosas. Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades mentales muy graves (a veces con consecuencias irreversibles) a la cual se llega vía dieta.

- Se crítico con algunos mensajes que recibimos de los medios de comunicación social (tv, prensa escrita, internet...) tal como “el cuerpo es infinitamente moldeable” o bien la constante publicidad de dietas milagro.
- Las personas que necesitan perder peso lo tendrían que hacer siguiendo las recomendaciones del médico. De esta manera se evitan consecuencias como “el efecto rebote” que responde a una ralentización del metabolismo ante periodos de restricción alimentaria aumentando mucho el riesgo de un aumento posterior de peso.
- Los consejos que podemos encontrar en internet, en el marco de las páginas web que hacen apología de la anorexia o la bulimia nerviosas, o bien del seguimiento de dietas restrictivas sin control médico, acaban suponiendo un peligro muy alto. Muchos de estos contenidos están elaborados para personas enfermas que no son conscientes del grave trastorno que padecen.
- La valoración de uno mismo a partir exclusivamente del físico acostumbra a generar más insatisfacción. “Las personas somos mucho más que nuestro físico”: esta es una afirmación que comparten muchos jóvenes y les hace más resistentes ante un trastorno de la conducta alimentaria.
- Si quieres perder peso, consulta tu médico. Busca y solicita a tu médico información experta.



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia



Agència de Qualitat d'Internet
C/ Aragó 186, 2n. 4a. – 08011 Barcelona
T. 93.454.58.27 M. iqua@iqua.cat



Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

ACAB (Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia)
C. Mallorca, 198 pral. 2a
08036 Barcelona
Tel. 93 454 92 75
acab@acab.suport.org

Recomendaciones de sitios web de interés:

www.universia.es

www.acab.org

www.lespejo1000ventanas.com

www.gencat.cat/salut