



# PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL CONTEXTO DEL PROGRAMA FORMA JOVEN

**Víctor Manuel Alcaraz Hernández**

**Teresa López Pérez**

**Miguel Ignacio López Ramiro**

**Víctor Alcaraz Rubio**

**victor@alujaira.es**

# ¿Qué es Forma Joven?

Es una estrategia de promoción de salud que consiste en acercarse a los espacios frecuentados por adolescentes y jóvenes, asesorías de información y formación atendidas por un equipo de profesionales de diferentes sectores, para ayudarles a decidir en la elección de las respuestas más saludables.



# ¿Quién forma el equipo Forma Joven?

Los recursos humanos fundamentales para poder llevar a cabo el programa Forma Joven en un centro educativo son:

- Personal Sanitario (preferentemente personal de enfermería o médico) del centro de salud.
- Orientador u orientadora del centro educativo.



# ¿Cuáles son los trastornos de la conducta alimentaria más frecuentes?

Los trastornos de la conducta alimentaria que pueden afectar a los jóvenes son, sobre todo:

- Anorexia.
- Bulimia.
- Obesidad.



# Anorexia Nerviosa

La **anorexia nerviosa** es una conducta caracterizada por el rechazo voluntario de los alimentos por sentirse, verse o considerarse obesa, a pesar de que en muchos casos el peso corporal está muy por debajo del correspondiente para la edad y actividad que desempeña.



# Anorexia Nerviosa

## FACTORES DE RIESGO

- ANTECEDENTES FAMILIARES.
- ACONTECIMIENTOS ADVERSOS A TEMPRANA EDAD.
- OBESIDAD PREVIA.
- ESTRÉS PSICOLÓGICO.
- CLASE SOCIAL MEDIA-ALTA.
- SEXO FEMENINO.
- DEPENDENCIA MATERNAL.
- EDAD ENTRE 13 Y 20 AÑOS.
- TRASTORNO AFECTIVO.
- OBESIDAD MATERNA.
- SEPARACIONES Y PÉRDIDAS.
- CONTACTOS SEXUALES.
- RUPTURAS CONYUGALES PADRES.



# Bulimia

La **bulimia** es el consumo desenfrenado de alimentos para tratar de compensar situaciones de angustia o tensión nerviosa. En algunos casos se alternan las fases de anorexia nerviosa y de bulimia. La bulimia, en general, empieza a principios de la adolescencia cuando tras fracasar con dietas restrictivas para mantener su cuerpo de niñas, reaccionan comiendo de una forma exagerada lo cual les crea un sentimiento de culpabilidad que les hace emplear laxantes, pastillas adelgazantes, inducción al vómito, etc. Es más frecuente que la anorexia y describe un ciclo de ingesta masiva de alimentos devorándolos y posterior purgación.



# Bulimia

## FACTORES DE RIESGO

- MUJER SOLTERA, DE 20 AÑOS DE EDAD.
- BAJA AUTOESTIMA Y NO ESTÁN CONFORMES CON SU IMAGEN CORPORAL.
- TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD.
- ANTECEDENTES DE DEPRESIONES.
- INTENTOS DE REALIZAR DIETAS DE FORMA REITERADA.
- NIVEL SOCIOECONÓMICO MEDIO-ALTO.
- HISTORIA FAMILIAR POSITIVA.
- PREOCUPACIÓN NARCISISTA POR SU CORPORALIDAD.
- BUEN ASPECTO Y ATRACTIVAS.
- PADRES DISTANTES.





# Obesidad

La **obesidad** es una enfermedad caracterizada por un exceso de tejido graso. Es una afección muy frecuente en el mundo occidental. La grasa corporal total no debe ser mayor de 15% en hombres y 30% en mujeres; cuando el porcentaje es mayor se diagnostica obesidad.

En el desarrollo de la obesidad cabe destacar la participación de distintos factores:

- Sobrealimentación.
- Determinantes genéticos.
- Factores ambientales.
- Factores psicológicos.
- Aspectos metabólicos.



# Estrategia de intervención

La estrategia de intervención que puede plantearse en un centro educativo se realizaría en tres fases:

## 1ª FASE

- Reconocimiento de los distintos tipos de alimentos según sus constituyentes básicos, funciones, origen, valor calórico, etc.
- Establecer los requerimientos nutritivos en función de la actividad física en la adolescencia.
- Analizar las consecuencias de un desequilibrio en la dieta.
- Elaborar dietas equilibradas y variadas empleando tablas de composición de los alimentos.

## 2ª FASE

- Análisis de publicidad sobre los alimentos e identificación de los mensajes implícitos.
- Recopilación y comentario de noticias sobre trastornos de la alimentación.
- Análisis de la situación nutricional mundial.

## 3ª FASE

- Potenciar actitudes positivas que favorezcan la autoestima personal y la aceptación del propio cuerpo.



# Conclusiones

- El apoyo que representa actualmente el equipo Forma Joven resulta de gran ayuda tanto para los jóvenes y adolescentes como para las familias y el profesorado.
- El papel del docente en la prevención y detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria es fundamental y se puede realizar como parte de un programa de Educación para la Salud dentro del proyecto de centro.

