

charlas  saludables

TRASTORNOS ALIMENTICIOS





Ilse Tejeda

PA-C

Asociada Médica
Centro de salud y bienestar
de UnitedAg, Turlock



Temas de Hoy

01

Trastornos alimentarios

02

Factores de riesgo

03

Mitos

04

Recursos de UnitedAg

05

Preguntas y respuestas

¿Que son trastornos alimentarios?

- Se estima que 9% de la población desarrolla un trastorno alimentario durante su vida
- Condiciones de salud mental caracterizadas por comportamientos no saludables y emociones relacionadas con comer
- Comportamientos con amplia variedad
 - Restricción de alimentos
 - Atracón de comida
 - Purgar
 - Ejercicio en exceso
- Relación negativa con comida e imagen corporal que cae en un espectro





Tipos Principales de Trastornos de Alimentación

- Anorexia Nerviosa
- Bulimia Nerviosa
- Trastorno por Atracón de Comida
- Otro Trastorno de Alimentación Especificado o No Especificado
- Pica, Trastorno de Rumiación, Trastorno Evitativo/Restrictivo de la Ingestión de Alimentos



Ortorexia Nerviosa

- No formalmente en el DSM, pero se han propuesto criterios diagnósticos
- Obsesión por una alimentación "saludable"
- La violación de las reglas dietéticas causa angustia significativa
- Los comportamientos y la preocupación mental afectan negativamente la salud psicosocial y física
- El peso no es necesariamente el foco principal





Consecuencias Peligrosas

- Salud mental pobre (mayor riesgo de suicidio)
- Desequilibrios electrolíticos potencialmente mortales
- Insuficiencia cardíaca y renal
- Disfunción gastrointestinal
- Osteoporosis
- Problemas dentales
- Amenorrea e infertilidad



Factores de Riesgo

- Adolescentes
- Historial de dietas
- Antecedentes familiares de trastornos alimentarios
- Presiones culturales, imagen corporal negativa
- Cambios mayores en la vida y factores estresantes
- Condiciones de salud mental
- Ciertas ocupaciones y pasatiempos
-



Mito #1: Solo las mujeres desarrollan trastornos alimentarios.

- 1 de 4 personas con anorexia nerviosa son hombres
- Conductas alimentarias desordenadas son igualmente comunes entre hombres y mujeres

Mito #2: Los trastornos alimentarios son solo una fase.

- No es una opción de estilo de vida a corto plazo
- Condiciones graves y debilitantes que afectan la calidad de vida
- La recuperación a menudo es un desafío y puede llevar años

Mito #3: Todas las personas con trastornos alimentarios son delgadas

- Estar bajo de peso es un síntoma de anorexia nerviosa, pero no necesariamente de otros trastornos alimentarios
- Las personas que están sobrepeso tienen menos probabilidades de ser diagnosticadas

Recursos de UnitedAg



teladoc.com



unitedag.org



unitedag.org/wellness

877.877.7981



¿Preguntas?

