

Escuela normal de educación preescolar

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo 2019-2020

Prof. Diana cerda orocio

Materia: computación

Nombre: Ana Sofia Segovia Alonso

|  |
| --- |
| Usa herramientas digitales (objetos de aprendizaje, herramientas de colaboración y educación en línea, software libre para la educación, herramientas para la gestión de contenidos en la web, entre otras) en las que identifica el potencial educativo para su uso. |

|  |  |
| --- | --- |
| http://187.160.244.18/sistema/imagenes/wiki/bullet2espacios.gif | Elabora propuestas didácticas usando herramientas digitales en el aula. |

|  |  |
| --- | --- |
| http://187.160.244.18/sistema/imagenes/wiki/bullet2espacios.gif | Diseña instrumentos de evaluación (matriz de valoración, rúbrica, etcétera) que midan el impacto de la propuesta didáctica en el alumno |

**Introducción:**

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), concretamente, la anorexia y bulimia nerviosas, han existido siempre, pero es en nuestros días, cuando hay una mayor preocupación debido a que cada vez son más frecuentes. El modelo actual de belleza impone un cuerpo cada vez más delgado y la industria, en este sentido, es cada vez más exigente: publicaciones de dietas y productos milagro, técnicas para moldear la figura..., lo que genera grandes beneficios económicos a algunas empresas a costa de convertir a muchas personas en esclavas de sus cuerpos.

Estos problemas afectan mucho más a mujeres que a hombres (90% frente a un 10%), y sus repercusiones son muy graves. Hoy día, casi todos los medios de información hacen referencia a este tema; se describe su problemática y, así mismo, se pretende colaborar en la prevención de estos trastornos. Al mismo tiempo, se han ido creando grupos de autoayuda y asociaciones de familiares y/o personas afectadas dedicados a exigir, no sólo medidas de prevención, sino también mejoras asistenciales en la red sanitaria pública actual y medidas legislativas que regulen la publicidad enfocada única y exclusivamente a la posibilidad de alcanzar todo tipo de metas (a nivel personal, laboral, etc.) a través de conseguir un peso "X" y unas medidas corporales determinadas.



La anorexia nerviosa, a menudo simplemente denominada «anorexia», es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor intenso a aumentar de peso y la percepción distorsionada del peso. Para las personas con anorexia, es muy importante controlar su peso y su figura corporal, y hacen todo tipo de sacrificios que suelen interferir en su vida de forma significativa.

Para evitar aumentar de peso o para seguir adelgazando, las personas anoréxicas suelen restringir demasiado la cantidad de comida que consumen. Para controlar el consumo de calorías, pueden vomitar después de comer o usar de modo indebido laxantes, suplementos dietéticos, diuréticos o enemas. Además, para intentar bajar de peso, pueden ejercitarse en exceso. No importa cuánto baje de peso, la persona continúa sintiendo temor a aumentar de peso.

En realidad, la anorexia no se trata de la comida. Es una manera extremadamente poco saludable y, en ocasiones, mortal de intentar afrontar los problemas emocionales. Cuando tienes anorexia, lo que haces con frecuencia es equiparar la delgadez con la autoestima.

La anorexia, al igual que otros trastornos de la alimentación, puede tomar el control de tu vida y volverse muy difícil de sobrellevar. Pero con tratamiento, puedes lograr una mejor percepción de quién eres, volver a tener hábitos de alimentación más saludables y revertir algunas de las complicaciones graves que causa la anorexia.

Síntomas

Los signos y síntomas físicos de la anorexia nerviosa están relacionados con la inanición. Este trastorno también incluye problemas emocionales y conductuales asociados con una percepción irreal del peso corporal y con un temor muy intenso a aumentar de peso o a engordar.

Puede ser difícil advertir los signos y síntomas debido a que la noción de peso corporal bajo es diferente para cada persona, y es posible que algunas no parezcan extremadamente delgadas. Además, las personas con anorexia suelen esconder su delgadez, sus hábitos alimentarios o sus problemas físicos.

**Síntomas físicos**

Los signos y síntomas físicos de la anorexia pueden ser los siguientes:

* Pérdida de peso excesiva, o no lograr el aumento de peso previsto para el desarrollo
* Aspecto delgado
* Recuento de células sanguíneas anormal
* Fatiga
* Insomnio
* Mareos o desmayos
* Pigmentación azulada en los dedos de la mano
* Cabello fino o quebradizo, o pérdida de cabello
* Vello suave como pelusa que cubre el cuerpo
* Ausencia de menstruación
* Estreñimiento y dolor abdominal
* Piel seca o amarillenta
* Intolerancia al frío
* Ritmo cardíaco irregular
* Presión arterial baja
* Deshidratación
* Hinchazón de los brazos o las piernas
* Erosión dental y callosidades en los nudillos por la provocación de vómitos

Algunas personas con anorexia tienen episodios de atracones y purgas, similar a lo que les ocurre a las que tienen bulimia. Sin embargo, las personas que padecen anorexia por lo general luchan contra un peso corporal anormalmente bajo, mientras que aquellas que padecen bulimia suelen tener un peso normal o por encima de lo normal.

**Síntomas emocionales y conductuales**

Los síntomas conductuales de la anorexia pueden incluir intentos de bajar de peso de las siguientes maneras:

* Restringir estrictamente la ingesta de alimentos mediante las dietas o el ayuno
* Hacer ejercicios de forma excesiva
* Darse atracones y provocarse vómitos para eliminar los alimentos, lo que puede incluir el uso de laxantes, enemas, suplementos dietarios o productos herbarios

Estos son algunos de los signos y síntomas emocionales y conductuales:

* Preocupación por los alimentos, que a veces incluye cocinar comidas elaboradas para los demás, pero no comerlas
* Saltar comidas o rehusarse a comer con frecuencia
* Negar el hambre o poner excusas para no comer
* Comer solo unos pocos alimentos «seguros», por lo general, con bajo contenido de grasas y calorías
* Adoptar rituales rígidos para las comidas o la alimentación, por ejemplo, escupir la comida después de masticarla
* No querer comer en público
* Mentir sobre la cantidad de comida que se ingirió
* Sentir temor a aumentar de peso, que puede incluir pesarse o medirse el cuerpo repetidas veces
* Mirarse con frecuencia al espejo para ver los defectos que se perciben
* Quejarse por estar gordo o tener partes del cuerpo que son gordas
* Cubrirse con capas de ropa
* Estado de ánimo indiferente (falta de emociones)
* Retraimiento social
* Irritabilidad
* Insomnio
* Disminución del interés en las relaciones sexuales

**Cuándo consultar al médico**

Desafortunadamente, muchas personas con anorexia no quieren hacer un tratamiento, al menos al principio. El deseo de mantenerse delgado se antepone a la preocupación por la salud. Si estás preocupado por un ser querido, pídele encarecidamente que hable con un médico.

Si tienes alguno de los problemas mencionados más arriba, o crees que puedes tener un trastorno de la alimentación, busca ayuda. Si les estás ocultando tu problema de anorexia a tus seres queridos, intenta encontrar a una persona en quien confíes para hablar sobre lo que está ocurriendo.

**Causas:**

Se desconoce la causa exacta de la anorexia. Al igual que con muchas enfermedades, probablemente sea una combinación de factores biológicos, psicológicos y del entorno.

* **Factores biológicos.** Si bien aún no está claro qué genes están involucrados, podría haber cambios genéticos que hacen que algunas personas presenten un mayor riesgo de padecer anorexia. Algunas personas pueden tener una tendencia genética al perfeccionismo, la sensibilidad y la perseverancia: características vinculadas a la anorexia.
* **Factores psicológicos.** Algunas personas con anorexia pueden tener rasgos de personalidad obsesiva compulsiva que les facilitan seguir dietas estrictas y privarse de comer aunque tengan hambre. Es posible que tengan una tendencia extrema al perfeccionismo, lo que hace que piensen que nunca están lo suficientemente delgadas. Además, pueden tener niveles altos de ansiedad y restringir su alimentación para reducirla.
* **Factores del entorno.** La cultura occidental moderna resalta la delgadez. El éxito y la valoración suelen estar equiparados con la delgadez. La presión de grupo puede ayudar a fomentar el deseo de estar delgado, especialmente en las mujeres jóvenes.

**Factores de riesgo**

La anorexia es más frecuente en niñas y en mujeres. Sin embargo, cada vez más, los niños y los hombres presentan trastornos de la alimentación, que, posiblemente, están relacionados con el aumento de las presiones sociales.

La anorexia también es más frecuente en adolescentes. De todas maneras, este trastorno de la alimentación puede presentarse en personas de cualquier edad, si bien es poco frecuente en mayores de 40. Los adolescentes pueden presentar un riesgo mayor debido a todos los cambios corporales que atraviesan en la pubertad. También es posible que enfrenten mayor presión de grupo y que sean más sensibles a las críticas o incluso a comentarios casuales sobre el peso o la figura.

Ciertos factores aumentan el riesgo de sufrir anorexia, por ejemplo:

* **Genética.** Los cambios en genes específicos pueden hacer que ciertas personas tengan un riesgo mayor de sufrir anorexia. Aquellos que tienen un familiar de primer grado (padre, hermano o hijo) que haya padecido el trastorno presentan un riesgo mucho mayor de tener anorexia.
* **Dieta y hambre.** Estar a dieta es un factor de riesgo de padecer un trastorno de la alimentación. Existen pruebas contundentes de que muchos de los síntomas de la anorexia, en realidad, son síntomas de hambre. El hambre afecta el cerebro e influye en los cambios del estado de ánimo, la rigidez en el pensamiento, la ansiedad y la reducción del apetito. El hambre y el adelgazamiento pueden cambiar la menara en la que funciona el cerebro en personas vulnerables, lo cual puede perpetuar las conductas alimentarias restrictivas y dificultar el regreso a los hábitos alimentarios normales.
* **Transiciones.** Ya sea cambiar de escuela, casa o trabajo, cortar una relación o la muerte o enfermedad de un ser querido, los cambios pueden causar estrés emocional y aumentar el riesgo de anorexia.

Complicaciones

La anorexia puede tener muchas complicaciones. En su forma más grave, puede ser mortal. La muerte puede ocurrir de manera repentina, incluso cuando una persona no está excesivamente delgada. Puede ser resultado de ritmos cardíacos anormales (arritmias) o de un desequilibrio de los electrolitos (minerales como el sodio, el potasio y el calcio que mantienen el equilibrio de los líquidos en el cuerpo).

**Otras complicaciones de la anorexia comprenden las siguientes:**

* Anemia
* Problemas del corazón, como prolapso de la válvula mitral, ritmos cardíacos anormales o insuficiencia cardíaca
* Disminución de la masa ósea (osteoporosis), lo que aumenta el riesgo de sufrir fracturas
* Pérdida muscular
* En las mujeres, ausencia de la menstruación
* En los hombres, disminución de los niveles de testosterona
* Problemas gastrointestinales, como estreñimiento, hinchazón o náuseas
* Anomalías electrolíticas, como bajo nivel de potasio, sodio y cloruro en la sangre
* Problemas renales

Si una persona anoréxica está en estado de desnutrición grave, todos los órganos del cuerpo pueden sufrir daños, incluido el cerebro, el corazón y los riñones. Es posible que este daño sea irreversible, incluso cuando la anorexia está bajo control.

Además de un sinnúmero de complicaciones físicas, las personas con anorexia también suelen tener otros trastornos de salud mental. Algunas de estas pueden ser:

* Depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo
* Trastornos de la personalidad
* Trastornos obsesivos compulsivos
* Consumo indebido de alcohol y sustancias
* Autolesiones, pensamientos suicidas o intentos de suicidio
* La anorexia nerviosa se inicia generalmente en la adolescencia y es más frecuente en mujeres que en hombres.
* Las personas con anorexia nerviosa restringen la cantidad de alimentos que ingieren a pesar de la pérdida continuada de peso, se preocupan mucho por todos los aspectos relacionados con la comida y pueden negar tener algún tipo de problema.
* Si la pérdida de peso es cuantitativamente muy significativa o se produce en un corto intervalo de tiempo, las consecuencias pueden suponer una amenaza para la vida de la persona.
* Los médicos basan el diagnóstico en los síntomas; además realizan una exploración física y diversas pruebas con el objetivo de detectar los posibles efectos negativos que la pérdida excesiva de peso tiene sobre la salud de la persona.
* Los tratamientos que hacen hincapié en recuperar el peso normal y las conductas alimentarias normales (como la terapia psicológica individual o familiar) pueden ser beneficiosos.

La anorexia nerviosa suele comenzar durante la adolescencia o en los primeros años de la edad adulta; es muy poco frecuente que empiece antes de la pubertad o después de los 40 años. Anualmente, hasta 1 de cada 200 mujeres jóvenes sufren anorexia nerviosa. La anorexia nerviosa es menos frecuente en hombres. Sin embargo, los casos leves pueden ser más difíciles de identificar.

En las regiones en las que existe una auténtica escasez de alimentos, la anorexia nerviosa es muy infrecuente.

Existen **dos tipos de anorexia nerviosa**:

* **Tipo restrictivo:** la persona limita la cantidad de alimento que ingiere pero no se da un atracón o se purga regularmente, por ejemplo, provocándose el vómito (lo que se denomina vómito auto inducido) o tomando laxantes. Algunas personas realizan ejercicio en exceso.
* **Tipo atracón/purga:** la persona restringe su ingesta de alimento pero también, regularmente, se da un atracón y/o se purga.



**Bibliografías**

<https://www.google.com/search?ei=3x-pXoGRKorUsAXu_ayYCw&q=+anorexia&oq=+anorexia&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAzIECAAQQzIECAAQQzIHCAAQgwEQQzIECAAQQzIECAAQQzIECAAQQzIGCAAQBxAeMgIIADICCAAyBAgAEEM6BAgAEEc6CAgAEAgQBxAeOggIABAHEAUQHlCPEljEHGD5HmgAcAJ4AIABoQGIAZgOkgEEMy4xMpgBAKABAaoBB2d3cy13aXo&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwjB_OuUgo3pAhUKKqwKHe4-C7MQ4dUDCAw&uact=5>

<https://www.google.com/search?ei=sCCpXujnBJi2tAbf67uQCw&q=anorexia+tipos&oq=anorexia+ti&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAxgAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAOgQIABBHOgUIABCDAToECAAQQ1D60gRYjtkEYO_lBGgAcAJ4AIABfYgBzAKSAQMxLjKYAQCgAQGqAQdnd3Mtd2l6&sclient=psy-ab>