

**GUIA EDUCATIVA Y PREVENTIVA ACERCA DE
LAS CONDUCTAS DE RIESGO PARA
DESARROLLAR ANOREXIA**



**DIRIGIDO AL GRUPO DE ADOLESCENTES DEL
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
“REPUBLICA DEL ECUADOR”**

AUTORAS:

ANDREA ANABEL MORALES FLORES

VERONICA RUBY YEPEZ ROSAS

DIRECTORA:

LCDA. MERCEDES CRUZ

OTAVALO- ECUADOR 2012

CONTENIDO

CONTENIDO.....	2
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	4
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
¿QUE ES LA ANOREXIA?.....	5
¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE ALERTA?	6
¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO DE LA ANOREXIA?	7
¿COMO EVITO QUE MI HIJO SUFRA DE ANOREXIA?.....	8
¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?	10

INTRODUCCIÓN

A través de la historia el tener una contextura ideal fue considerado y es hasta la actualidad sinónimo de salud y belleza tanto para hombres como para mujeres. En los años 40 y 50 dicho trastorno fue incrementándose por lo que se imponía la moda en ropa y desde luego iba íntimamente ligado al cuerpo y a su delgadez.

Para entender las causas de este problema, hay que tener en cuenta la historia personal y familiar, las características individuales y las presiones socioculturales.

La adolescencia y la juventud son momentos de mayor vulnerabilidad, ya que se encuentran construyendo su propia identidad. Para un/a adolescente es más difícil tener un criterio y valores propios puesto que es fácil la influenciación negativa del medio o entorno en el que se desarrolla.

OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Concientizar y proporcionar información acerca de la anorexia, para evitar que las/os adolescentes de esta institución en su mayoría mujeres, se vuelvan víctimas de este trastornos que es cada vez más comun en la actualidad y que son altamente peligrosos si no son tratadas a tiempo.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Concienciar en los adolescentes sobre las conductas causantes de anorexia y fomentar la prevención de dicha enfermedad.

Educar a los padres de familia para que constituyan un pilar fundamental en la formación intelectual y emocional de sus hijos

Sugerir como mantener el peso ideal a través de una alimentación sana y equilibrada.

¿QUE ES LA ANOREXIA?

Es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por un temor obsesivo a engordar que lleva a reducir progresivamente lo que se come.



La delgadez llega a límites tan extremos que horrorizan, pero la persona que la padece se ve, se nota, intolerablemente gorda y a toda costa quiere adelgazar más y más.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS DE ALERTA?

- Se rehúsa a alimentarse o se somete a dietas estrictas
- Realiza intensa actividad física.
- Presenta pérdida progresiva de peso.
- Se aísla de su grupo de amigos.
- Preocupación exagerada por mantener un cuerpo delgado.
- Se provoca vómito.



- Presenta cambios bruscos en su estado de ánimo
- Baja autoestima debido a las actitudes y pensamientos negativos que tiene hacia su cuerpo y a sí misma.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO DE LA ANOREXIA?

Generalmente el tratamiento de la anorexia es largo y complicado, además suelen ser frecuentes las recaídas. El tratamiento de los enfermos de anorexia requiere una intervención de varios profesionales por una parte debe tratarse la parte nutricional y a la vez se suele recurrir a la psicoterapia en ocasiones se recomienda terapia familiar y muchos de los enfermos también deben ser medicados.



¿COMO EVITO QUE MI HIJO SUFRA DE ANOREXIA?

Existen muchas cosas que la familia puede hacer para prevenir los trastornos alimentarios. Estas son algunas de ellas:

- ❖ Construye la autoestima de tus hijos
- ❖ Acepta a tus hijos sin tener en cuenta para nada su peso. Hazles saber que el cuerpo de cada persona es único y valioso.



- ❖ Enseña a tus hijos a comunicarse con firmeza y alientales a defender sus ideas y opiniones. Tus hijos necesitan ser capaces de resistir las enormes presiones sobre el

aspecto físico y el control del peso que provienen de la gente de su edad, los grandes medios de comunicación y de muchos adultos.

- ❖ Anímales a la actividad y a disfrutar de la vida.
- ❖ No castigues o premies a tus hijos con comida.
- ❖ Enséñales en casa a comer una dieta variada y equilibrada.



¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

Los educadores en contacto con adolescentes juegan un papel muy importante en la detección precoz de los trastornos alimentarios, y deben avisar a los familiares si observan alteraciones emocionales o cambios en el comportamiento o el aspecto físico de los jóvenes.

Si el adolescente necesita perder peso por motivos de salud, debe hacerlo siempre bajo control médico y con el conocimiento de los



padres. Si estos observan que el deseo de perder peso está injustificado, o a reducir sin motivo la cantidad de comida, deben consultar inmediatamente con un especialista.

- ✚ Los familiares deben evitar hacer comentarios despectivos sobre el aspecto físico de otras personas. Se puede criticar una mala acción o el mal carácter de alguien, pero no burlarse de su “fealdad” o “gordura”.
- ✚ Se debe enseñar al adolescente a valorar las virtudes de los otros en vez de juzgarlos por su aspecto físico.
- ✚ Favorecer la integración y convivencia entre personas procedentes de distintos ámbitos sociales y culturales, ayuda al adolescente a comprender que ser diferente no significa ser peor ni mejor.



- ✚ Potenciar su autoestima para que valore sus cualidades y capacidades y no se avergüence de sus limitaciones.
- ✚ Un ambiente familiar positivo, sin caer en la sobreprotección, proporcionará al adolescente la seguridad y el apoyo necesarios para superar sus problemas.





AUTORAS:

ANDREA MORALES

RUBY YÉPEZ

DIRECTORA:

LCDA. MERCEDES CRUZ

DISEÑO DE GUÍA:

ANDREA MORALES

RUBY YÉPEZ

OTAVALO – ECUADOR

2012