



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO  
Tecnologías de apoyo para  
la Inclusión Educativa



## REVISTA

### JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

# LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES

Ana Belén Caizán Fajardo



**Ana Belén Caizán Fajardo**, tengo 18 años, soy de Gualaceo y estudio en la Unidad Educativa Agronómico Salesiano en Uzhupud. Estoy en Tercero de Bachillerato en Ciencias. Me gusta la música, leer, bailar, tocar el piano y dibujar.

## Resumen

Los trastornos alimenticios son enfermedades que pueden afectar a miles de adolescentes en forma física y emocional.

Este artículo tiene la finalidad de determinar el problema de los trastornos en los adolescentes y sus factores asociados para promover conciencia en cada uno de los lectores con el propósito de mejorar la sociedad y futuras generaciones.

Según García (2020) afirma que el total de las mujeres que tienen estos trastornos alimenticios corresponde al 90 %, en varones, al 70 % y la ayuda psicológica solo es el 25 % [1].

Los factores que la asocian son: La admisión escolar, admisión laboral por ser delgado, admisión social cercano por la imagen corporal, mala influencia familiar de la imagen corporal, publicidades de modelos “perfectas” que llevan a una persona a tener motivación para adelgazar en la sociedad.

Los adolescentes presentan la mayor afectación de los trastornos alimentarios que se asocian con factores familiares, sociales e individuales.

**Palabras clave:** trastornos, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, atracones, adolescentes y autoestima

## Explicación del tema

Un trastorno alimenticio es una contusión grave de salud. En donde se asocian complicaciones médicas psicológicas y pueden afectar al funcionamiento de la persona. No se trata de no querer comer compulsivamente ya que todo es mental y emocional. Su autoestima es el punto principal del padecimiento. Implica agobios serios a cómo se piensa sobre la situación y la actuación alimenticia. Entre los factores de riesgo incluyen: factores individuales que se relacionan con la personalidad del individuo, factores familiares asociados a los problemas de comportamiento y factores sociales [2]. Al respecto, Matos y Sierra (2018) afirman que la obsesión con el peso ideal afecta a millones de adolescentes y que tanto la bulimia nerviosa, como la anorexia nerviosa y el trastorno por atracones son los trastornos de la conducta alimentaria más conocidos [3].

Actualmente vivimos en una sociedad donde las personas famosas se han vuelto influyentes y marcan las pautas en donde determinan patrones que establecen ciertos parámetros para tener una figura ideal, belleza, medidas perfectas, etc. Karla Agis (2015) menciona que la sociedad tiene marcados prejuicios, en los que se consideran que solo las mujeres padecen estos trastornos alimenticios. Sin embargo, la última encuesta sobre el tema, realizada el año pasado por la Secretaría de Educación Pública, asegura que uno de cada diez hombres en bachillerato padece algún trastorno alimenticio. Se hace necesario mencionar que la mayoría de los desórdenes alimenticios tienen como características, pensamientos y sentimientos negativos, la culpabilidad del peso corporal y sobre la comida que se ingiere.

En la sociedad como en el mundo, no se detectan rápidamente los trastornos que afectan a los miles de adolescentes de 15 a 18 años ya que estos no tienden a decirlos. Para quienes laboran en los centros de salud, tampoco se vuelve sencillo descubrirlos. También hay que recalcar que la sociedad es el punto en donde hay riesgos que un individuo tenga estos trastornos, debido a enfrentar o sufrir ya sea el rechazo o la discriminación.

En la Tabla 1, se pueden apreciar los porcentajes de trastornos en varones y mujeres.

**Tabla 1.** Resultado sobre los trastornos alimenticios

Trastornos	Varones	Mujeres	Ayuda psicológica
Bulimia	19%	24%	10%
Anorexia	11%	50%	5%
Atracones	40%	16%	10%
Total	70%	90%	25%

Fuente: [1]

En el transcurso de los años, se ha observado que, de la totalidad de las personas con trastornos alimenticios, solo el 25 % de personas con esta enfermedad recibe ayuda psicológica. Para prevenir estos trastornos alimenticios, que cada vez van en aumento, se requiere, en primer lugar, una adecuada educación y orientación sobre estos temas; en segundo lugar, se debe evitar desarrollar malas costumbres, hábitos y creencias que afectan a los adolescentes en el plano emocional y físico. Finalmente, a las personas afectadas, se recomienda buscar la ayuda psicológica para que se pueda tener una vida plena, saludable, sin temor al rechazo.



**Figura 1.** La adolescente se muestra frustrada con la comida y teme engordar

Fuente: [shorturl.at/hKTX3](http://shorturl.at/hKTX3)

## Conclusiones

Las TCA son problemas que conllevan a afectaciones en la salud de los adolescentes, que en su mayoría son mujeres; a estos se suman también los varones.

Las causas de esta enfermedad siguen en aumento. Ya sea por falta de información o porque la sociedad motiva a tener una figura ideal y no sana. La autoestima de quien padece estos trastornos, se ve afectada demasiado ya que es un mal indicio de futuras enfermedades.

Por ello, la ayuda psicológica es fundamental para que la persona se encuentre sana física y mentalmente.

## **Referencias**

- [1] Garcia, L. M. (16 de Julio de 2020). Obtenido de youtube: [shorturl.at/ayCLP](https://shorturl.at/ayCLP).
- [2] Barcelona, H. C. (23 de enero de 2019). Youtube. Obtenido de [shorturl.at/xzEJ1](https://shorturl.at/xzEJ1)
- [3] Sierra, A. y. (20 de agosto de 2018). Youtube. Obtenido de [shorturl.at/esILX](https://shorturl.at/esILX)
- [4] Agis, K. (8 de diciembre de 2015). Obtenido de buzzfeed: [shorturl.at/ruIN9](https://shorturl.at/ruIN9)