



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

## “Obesidad, bulimia y anorexia enfermedades que se extienden cada vez más entre nuestro alumnado”

AUTORÍA <b>MANUEL JESÚS LAZ APARICIO</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>SECUNDARIA</b>

### Resumen

En el siguiente artículo veremos algunas de las enfermedades que se extienden de manera alarmante entre nuestro alumnado como son la obesidad, la bulimia y la anorexia además de cuáles son las consecuencias de estas enfermedades en las personas que las padecen, entre éstas parte de nuestro alumnado. Cotejaremos un caso práctico para ponernos en situación y ver que podemos hacer en el caso de detectar un caso de una de estas enfermedades entre nuestro alumnado.

### Palabras clave

Obesidad, bulimia, anorexia, problemas, presente, prevenir, alumnado, riesgos, caso práctico, sobrepeso, plaga, extiende, complicaciones, físicas, detectar, síntomas, mentales, vulnerables, población y riesgo.

### Índice:

- Introducción
- Obesidad un problema presente en el alumnado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

- Cómo prevenir la obesidad en el alumnado
- ¿Qué riesgos tiene la obesidad?
- Caso práctico
- Alumno/ a con sobrepeso
- Bulimia y anorexia una plaga que se extiende entre el alumnado
- La anorexia
- Causa del desarrollo de la anorexia
- ¿La anorexia afecta por igual a todas las personas?
- Complicaciones físicas provocadas por la anorexia
- Cómo detectar que un/ a alumno/ a padece anorexia
- ¿Qué síntomas mentales suelen presentar las personas que padecen anorexia?
- Bulimia
- ¿Qué factores hacen más vulnerables a las personas ante esta enfermedad y cual es la población de riesgo?
- Cómo se puede saber si un/ a alumno/ a padece bulimia
- Conclusión



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

- Bibliografía

## **Introducción.**

Hoy día debido a los estereotipos hay muchos/ as alumnos/ as que no se alimentan de manera correcta ni suficiente presentando problemas de salud o todo lo contrario que se dejan llevar por su ansia de comer y presentan problema de obesidad cosa que también conlleva problemas de salud. Desgraciadamente cada vez son más comunes estos problemas y el profesorado debe de estar preparado para reconocerlos y poder actuar ya que en caso contrario las consecuencias serían muy graves.

Para que los/ as docentes estén preparados para detectar los distintos problemas de alimentación y para poder realizar distintos talleres y actividades destinados a evitar los distintos problemas de alimentación que se puedan presentar, el profesorado deberá recibir una formación adecuada impartida por especialistas en la materia. Evidentemente no se debe pretender que los/ las docentes solucionen estos problemas una vez que se presentan, pero sí que se realicen actividades y talleres de la mejor manera posible para que no se den casos de trastornos alimenticios y en el caso de que se den estas enfermedades sean capaces de detectarlas y realizar las acciones pertinentes que estén en sus manos para evitar que el problema sea mayor, no olvidándonos de que debemos de comunicar el problema a los tutores/ as legales y ellos a un/ a especialista.

## **Obesidad un problema presente en el alumnado.**

La obesidad es una enfermedad que esta muy presente hoy día en nuestra sociedad, esto puede ser debido a distintas circunstancias pero lo que nos interesa a nosotros es educar a nuestro alumnado para que no padezca esta enfermedad. Tenemos que tener en cuenta que la obesidad es una enfermedad que puede ser el desencadenante de otras enfermedades y/ o puede agravar las ya existentes.

Desgraciadamente en la actualidad influyen en los/ as jóvenes mucho más las campañas publicitarias de comida rápida, la cual es la menos apropiada para una buena alimentación.

Debemos tener en cuenta que la grasa es necesaria para el cuerpo para no confundir obesidad con tener una capa de grasa que es necesaria en todas las personas, de hecho la grasa cumple funciones vitales como es la protección de los órganos blandos. Por lo tanto la grasa no es perjudicial para la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

salud pues debe estar presente en nuestro cuerpo, lo perjudicial para nuestra salud es el exceso de grasas que es algo muy diferente.

Hay infinidad de factores que propician la aparición de la obesidad pero sin duda la más importante es la forma de comer de la persona. No obstante lo positivo de esto es que los hábitos alimenticios son modificables, aunque evidentemente será una molestia cambiar nuestra dieta alimenticia una vez nos hayamos adaptado a la nueva forma de comer será mucho más beneficiosa para nuestra salud.

Hemos de tener en cuenta que este cambio de alimentación se debe dar antes de que la obesidad provoque enfermedades de tipo irreversible en nuestros órganos, pues estas alteraciones entre otras cosas pueden originarnos diabetes e infarto. Evidentemente si se toman medidas más tarde se conseguirá adelgazar y tener mejor salud pero habrá órganos que no se podrán recuperar por completo.

Debemos saber:

Que el diagnóstico para saber si una persona padece obesidad o no esta basado en el índice de grasa corporal y que para ello hay que tener en cuenta la edad de la persona, el sexo, la estatura y muchos más datos que nos dirán si necesitamos perder peso, si estamos bien o si necesitamos coger peso. Por ello es importante inculcar al alumnado que no deben dejarse llevar por lo que le puedan decir sus compañeros/ as de clase.

La obesidad como toda enfermedad de carácter no transmisible tiene un origen multifactorial, sin embargo como dijimos anteriormente en la mayoría de los casos tiene su origen en los hábitos alimenticios. Sin ir más lejos la obesidad se suele producir por consumir mucha más energía de la que se utiliza la cual se convierte en grasas y se depositan en nuestro cuerpo. Algo que debemos tener en cuenta a la hora de tratar la obesidad es saber que esta no tiene un carácter hereditario y por lo tanto no se hereda, pero si que influyen los hábitos alimenticios de los progenitores y la predisposición a tener sobrepeso.

### **Cómo prevenir la obesidad en el alumnado.**

Evidentemente este es el punto más importante para no llegar a padecer la enfermedad, un buen plan de prevención es fundamental hoy en día para que nuestros escolares no padezcan obesidad y las enfermedades que derivan de ésta. El alumnado debe participar en talleres que le enseñen hábitos de alimentación adecuados, pero esto no se queda ahí pues hay que hacer partícipes de los talleres a las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

personas que se hacen cargo de la alimentación del alumnado ya que en caso contrario incurriremos en un fracaso casi seguro.

En mi opinión lo mejor sería que el centro educativo dispusiese de comedor y que todo el alumnado estuviese inscrito en el mismo, en este caso con la ayuda de profesionales en la materia al menos la hora de la comida estaría controlada y el alumnado adquiriría unos hábitos alimenticios correctos, los cuales serán fundamentales para su buen desarrollo actual y futuro.

### **¿Qué riesgos tiene la obesidad?**

La obesidad tiene multitud de riesgos asociados a nuestra salud como son la aparición y agravación de la diabetes, hipertensión arterial, accidentes de tipo vascular y enfermedades cardíacas que son las más numerosas en las personas obesas.

Debido a todas la enfermedades mencionadas las personas que padecen obesidad viven menos tiempo que las personas que están en un peso correcto.

### **Caso práctico.**

#### **Alumno/ a con sobrepeso.**

Un miembro del alumnado padece un sobrepeso evidente a los ojos de cualquiera y el tutor/ a decide pedir una cita con los tutores/ as legales para que les expongan su punto de vista, tras intercambiar impresiones sobre el tema durante bastante tiempo los tutores/ as legales acceden a llevar a este miembro del alumando a un/ a especialista para que le haga un estudio, le proporcione una solución y si es posible que la misma haga participes al centro educativo y a las personas que viven con el miembro del alumnado.

Los tutores/ as legales llevan a este miembro del alumnado a la consulta y el/ la especialista les comenta que el alumno/ a tiene sobrepeso pero los tutores/ as legales seguían diciendo lo mismo, decían al tutor/ a que el alumno/ a no comía en exceso pero que sí que comía muchas patatas fritas, bollería, etc., entre horas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

El/ la especialista revisó el historial médico del miembro del alumnado y observó que no existían enfermedades pasadas más que las propias de una persona cualquiera pero los tutores/ as legales tenían una obesidad visible a simple vista lo cual hacía que los cambios de alimentación los debieran seguir toda la familia, aunque el miembro del alumnado debía hacer un esfuerzo mayor debido al hábito de comer patatas, dulces, etc. Esto aunque parezca algo que complica las cosas no es ni mucho menos así porque si conseguimos que las personas que viven con el alumno/ a se impliquen habremos ganado una batalla importantísima.

Entonces el/ la especialista decide poner una pautas de comportamiento a las tres personas que tienen problemas de sobrepeso que son los tutores/ as legales y el propio/ a alumno/ a, les dice que deben dejar de picar entre horas sea lo que sea y que deben hacer ejercicio, eso es fundamental. Para que todos los deseos sean colmados, tanto los tutores/ as legales como el propio/ a alumno/ a deben asistir a unos talleres de buena alimentación que se realizan en el centro educativo donde le aconsejarán cómo comer lo más sano posible sin entrar en excesos, así haremos partícipes del cambio de la alimentación al centro educativo. Además deben realizar alguna actividad extraescolar de las que existen en el centro tanto los tutores/ as legales para dar ejemplo como el propio alumno/ a, debiendo realizar también todos los desplazamientos posible a pie o en bicicleta, evitando contaminar el medio ambiente y haciendo ejercicio al mismo tiempo.

Tras pocos meses vuelven a a ver al/ a especialista y les comentan su experiencia, comentan que aunque en en principio fue duro ahora están muy contentos/ as de haber realizado el esfuerzo. Al preguntarles en que había notado al cambio los tres coincidían en lo mismo; decían que se cansaban muchísimo menos al realizar cualquier esfuerzo físico, que estaban más activos, que tenían más ganas de hacer cosas y que incluso su humor había cambiado.

### **Bulimia y anorexia una plaga que se extiende entre el alumnado.**

Debemos ser conscientes que entre el alumnado cada día más se extienden enfermedades como la bulimia y la anorexia, esta extensión se produce por diferentes causas como pueden ser; la presión social por tener un cuerpo perfecto que conduce a trastornos psicológicos, estos se dan mucho en personas jóvenes y adolescentes debido a su mayor preocupación por su imagen; la presión que hace la publicidad sacando en sus anuncios y revistas a hombres y mujeres aparentemente perfectos, etc. Todo esto sin duda hace mella en el alumnado el cual no es capaz de ignorar la forma de vida que le venden las diferentes revistas y anuncios y que quieren parecerse lo más posible a esas personas que salen en esas revistas y anuncios. Todo ello conlleva problemas como la bulimia y la anorexia, aquí es donde radica la importancia que tiene la preparación del alumando en este tipo de temas, ya que sino tienen una preparación adecuada pueden caer en estas enfermedades que a la postre tienen consecuencias desastrosas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

## **La anorexia.**

La anorexia se produce porque la persona piensa que esta obesa y por muy extrema que sea su delgadez siempre se ve obesa. Esto produce que deje de comer o que coma algo y se sienta culpable por ello, lo cual las lleva a provocarse el vómito, realizar actividades físicas de un modo excesivo con sus respectivas consecuencias, hacer uso de laxantes de forma continua, etc. En muchos casos estas personas acaban en un hospital debido al estado tan delicado de salud que presentan.

La que describimos es la anorexia nerviosa, la cual hace que se distorsione la realidad de la imagen de uno mismo/ a viéndose siempre obeso/ a y con la necesidad de ir perdiendo peso de manera continua.

## **Causa del desarrollo de la anorexia.**

Antes se creía que la anorexia se debía a un solo factor pero hoy día se cree más fuertemente en la teoría de que existen varios factores que influyen en estas personas, se piensa que influyen factores de tipo biológico y psicológico de ahí la importancia de la preparación del alumnado en este tema pues con talleres y actividades podremos fomentar la confianza en uno mismo/ a y fomentar su autoestima, consiguiéndose de esta forma subsanar gran parte del problema. Los factores que precipitan la caída en esta enfermedad pueden estar relacionados con el comienzo de una dieta la cual se descontrola al ver la personas la pérdida de peso por lo cual cada vez quieren perder más y más yéndoseles de las manos el control de su peso, hay que tener en cuenta que el peso idóneo es diferente para cada personas, es decir que no hay una tabla mágica que te diga cuanto debes pesar pues cada persona es distinta y debe ser estudiada de forma individual.

## **¿La anorexia afecta por igual a todas las personas?**

Este es un punto que hay que tratar con datos estadísticos para darnos cuenta de la realidad de la sociedad en la que vivimos, esta " epidemia " afecta de una manera más pronunciada a la personas del sexo femenino, esto es así porque son ellas las que reciben muchas más presión social a través de los diferentes medios de comunicación.

Con las estadísticas en las manos nos damos cuenta que alrededor del noventa y cinco por ciento de las personas atendidas son mujeres que tienen entre diez y treinta años, aunque estos datos sean muy impactantes debemos tener en cuenta que solo una de cada cien personas padece esta enfermedad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

Anteriormente esta enfermedad estaba más proliferada entre las personas de clases altas pero ya hoy día afecta a casi todos los estratos sociales por igual dentro del mundo desarrollado. También esta enfermedad se encuentra más extendida entre los/ las profesionales de la gimnasia y los/ las modelos.

De esto se deduce que si eres mujer entre diez y treinta años y además tienes la profesión de modelo o gimnasta tienes todas las papeletas de padecer esta enfermedad.

Aunque también tienen más riesgo las personas que son muy perfeccionistas, que tienen trastornos de tipo afectivo, que padecen alguna enfermedad que trastorna su imagen, etc.

Sabiendo todos los factores que puede conllevar a una persona a caer en esta enfermedad, en los centros educativos se deben fomentar valores que fomenten la creencia en uno mismo/ a, que el alumnado se valore, que sea consciente de sus puntos fuertes y débiles para evitar fracasos que puedan llevar a una baja autoestima, etc. En definitiva fomentar valores que haga que el alumnado tenga una personalidad más fuerte consiguiendo con ello que no le afecte nada que provenga del exterior, siendo al mismo tiempo realista evitando con ello que se distorsione la realidad.

### **Complicaciones físicas provocadas por la anorexia.**

Las personas que padecen anorexia se ven muy demacradas y esta demacración se manifiesta a través de infinidad de maneras como pueden ser el estreñimiento, cambios en el metabolismo, braquicardía, etc. Si la anorexia se produce antes de la pubertad puede llegar a ser incluso más grave debido a que la persona aún se está desarrollando y necesita infinidad de nutrientes para desarrollarse de la mejor manera posible, si el cuerpo carece de todos los nutrientes necesarios se sufrirán consecuencias irreversibles, esto no quiere decir que la anorexia sea mala sólo para personas que aún se están desarrollando lo que quiere decir es que para esas personas tiene aún peores consecuencias.

Cuando la persona afectada por la anorexia se va recuperando y va cogiendo un peso normal, poco a poco van desapareciendo los efectos externos en la misma como puede ser la extrema delgadez pero interiormente hay órganos que quedan tocados causando enfermedades que durarán el resto de la vida como pueden ser los trastornos gastrointestinales.

### **Cómo detectar que un/ a alumno/ a padece anorexia.**





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

En el apartado de detectar si un alumno/ a padece anorexia es donde el profesorado posee un papel clave, el profesorado debe detectar si algún alumno/ a presenta una extrema delgadez, se le deben de realizar test para ver si teme comer ciertos alimentos por miedo a engordar o si el engordar es una de las cosas que más le preocupa, se debe comprobar si son conscientes de cómo son realmente o si se ven más gordos/ as de lo que realmente están. En el caso de las mujeres hay que pedirle a los tutores/ as legales que controlen si la menstruación de su hija sigue un ciclo normal o hay algunos meses que ni siquiera la tiene pues ese puede ser un signo de que la persona no está ingiriendo los suficientes alimentos y el cuerpo no provoca la menstruación como medida de protección para no perder los pocos nutrientes que posee.

### **¿Qué síntomas mentales suelen presentar las personas que padecen anorexia?**

Las personas que parecen anorexia suelen presentar los siguientes trastornos mentales; no reconocen como son físicamente siempre se ven mucho más obesos/ as de lo que realmente están, tienen pavor a ganar peso por ínfimo que sea el mismo, no reconocen la enfermedad bajo ningún concepto, debido a la falta de nutrientes y a su obsesión por no ganar peso su concentración disminuye muchísimo, no tienen ningún tipo de interés por actividades de ocio, no expresan sus emociones de forma natural de hecho normalmente no expresan lo que sienten, tienen síntomas de tipo depresivo, etc.

Otros síntomas son:

Disminución evidente de la masa corporal, aparición de la amenorrea (está se produce cuando el ciclo menstrual desaparece tres veces de forma continuada en el tiempo), estreñimiento, hipotermia, arritmias cardíacas, escasez de producción de orina, lesiones en las manos y dientes debido a la provocación del vomito, etc.

### **Bulimia.**

La bulimia se caracteriza por alternar una sobrealimentación seguida de la provocación de vómitos, además las personas que padecen bulimia suelen; abusar de fármacos de tipo laxante y diuréticos, hacer dietas excesivas, ayunar en multitud de ocasiones, no poseen un control sobre lo que comen o comen mucho y vomitan o no comen nada, etc. Estos comportamientos manifiestan una obsesión por perder peso que se altera con procesos excesivos de ingesta de alimentos lo cual denota una alteración de tipo psicológica por lo cual estas personas deben ser tratadas por especialistas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

El aumento de personas que subren bulimia se suele producir por lo mismo que las personas que parecen anorexia, estas personas se dejan influir por los estereotipos que nos venden revistas y publicidad, queriendo ser igual o mejor (en su cerebro mejor es más delgado/ a) que la persona que sale en tal o cual revista y/ o anuncio y las mujeres son las que suelen presentar más casos en esta enfermedad al igual que en la anorexia, el motivo es el mismo que en la anorexia ya que son ellas las que más presión reciben de los diferentes medios de comunicación.

### **¿Qué factores hacen más vulnerables a las personas ante esta enfermedad y cual es la población de riesgo?**

El encontrarse en la edad de pubertad es un factor de vulnerabilidad debido a que en esta edad se le suele dar gran importancia a lo que los demás piensan de uno mismo/ a, tener una baja autoestima también es un factor que hace que cualquier comentario haga mella en la persona, el tener trastornos de tipo afectivo, los antecedentes familiares, etc. Todos estos factores deben ser contrarrestados por una buena preparación en los centros educativos con el apoyo de los tutores/ as legales, pues si entre todos/ as somos capaces de hacer que el alumnado posea una personalidad más fuerte conseguiremos que no le afecten los comentarios de los demás ni las presiones de los diferentes medios de comunicación, sufragando en gran parte o en su totalidad la posibilidad de caer en esta enfermedad que tanto daño esta haciendo en la sociedad en general y en el alumnado en particular debido a las características que presenta. La población de riesgo es la misma que en el caso de la anorexia.

### **Cómo se puede saber si un/ a alumno/ a padece bulimia.**

En este apartado necesitaremos el apoyo de todas las personas que vivan el día a día con el alumno/ a que se sospecha que padece la enfermedad, pues la observación continua de la misma será determinante para establecer si padece o no síntomas propios de la bulimia. Se debe observar si el alumno/ a altera atracones de comidas con un proceso de culpabilidad que le hace provocarse el vómito para aliviar su conciencia. Los atracones manifiestan que la ingesta de alimentos esta fuera de control mostrando una alteración de tipo psicológico, estas personas suelen hacer uso de laxantes y otros medicamentos que le hagan expulsar la mayor parte de la comida que ingieren de la forma más rápida, suelen saltarse comidas, se suelen ver a sí mismos/ as más gordos/ as de lo que realmente están, etc. Todos los síntomas descritos son de tipo psicológico y por lo tanto debe ser tratado por un/ a especialista o varios/ as, pero sin duda la observación por parte de profesorado y el resto de personas que se relacionan con el alumno/ a será fundamental para comprobar si el alumno/ a padece esta enfermedad y si es el caso cuanto antes se compruebe y se comience el tratamiento menores serán las consecuencias.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

## **Conclusión.**

En el presente artículo hemos visto diferentes enfermedades que se extienden de forma preocupante entre el alumnado, enfermedades que deben ser identificadas de una manera rápida para poder actuar sobre ellas pues en caso contrario sus consecuencias serán mucho peores. Para que la detección de estas enfermedades y su posterior detención sean posibles se debe contar con profesionales de la enseñanza que sean capaces de identificar los diferentes síntomas de las diferentes enfermedades, con el objetivo de poder comunicarles la información a sus tutores/ as legales y que ellos/ as con el apoyo que sea necesario del centro educativo y de especialistas sean capaces de contrarrestar la enfermedad que tiene su tutorizado/ a.

Para que el profesorado sea capaz de obtener esos conocimientos y habilidades para la detección de estas enfermedades, el mismo debe recibir cursos que le hagan adquirir esos conocimientos y habilidades ya que en caso contrario todo lo descrito con anterioridad será inútil, tenemos que tener en cuenta que el primer paso para detener estas enfermedades es la detección. En el punto de la detección tendrá una vital importancia la colaboración de todas las personas que interactúen con el alumno/ a.

Por último decir que la sociedad debe ser autocrítica y darse cuenta que la televisión y el resto de medios de comunicación ejerce una presión impresionante en nuestros/ as jóvenes, los/ as cuales no están preparados para ignorar tantos mensajes y pueden caer en las enfermedades mencionadas. Por ello una buena preparación desde que el alumno/ a entra en el centro educativo hasta su último día en el mismo es fundamental para que adquiera valores que le permitan ignorar estos pensamientos externos que se le quieren inculcar desde los diferentes medios de comunicación.

## **Bibliografía.**

- Magallón Lopezosa, P. y Gálvez Ochoa, B. (2006). *Anorexia y bulimia*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Chinchilla Moreno, A. (2005). *Obesidad y psiquiatría: nuevas generaciones en neurociencias*. Barcelona: Masson.
- Moreno Esteban, B. Monereo Megías, S. y Álvarez Hernández, J. (2005). *La obesidad en el tercer milenio*. Madrid: Médica Panamericana.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

- Gargallo Fernández, M. A. y Moreno Esteban, B. (2001). *Sobrepeso y obesidad*. Madrid: Drug Farma.
- Tannenhaus, N. (1999). *Anorexia y bulimia: una guía práctica para superar los trastornos psicológicos que afectan los hábitos alimentarios*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Abraham, S. y Llewellyn-Jones, D. (1994). *Anorexia y bulimia: desórdenes alimentarios*. Madrid: Alianza, D.L.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Manuel Jesús Laz Aparicio.
- Centro, localidad, provincia: Ninguno.
- E-mail: [manueljesus.lazaparicio@alum.uca.es](mailto:manueljesus.lazaparicio@alum.uca.es)