



POSITIVA  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA **EDUCA**  
Pensando en ti



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

# TALLERES WEB

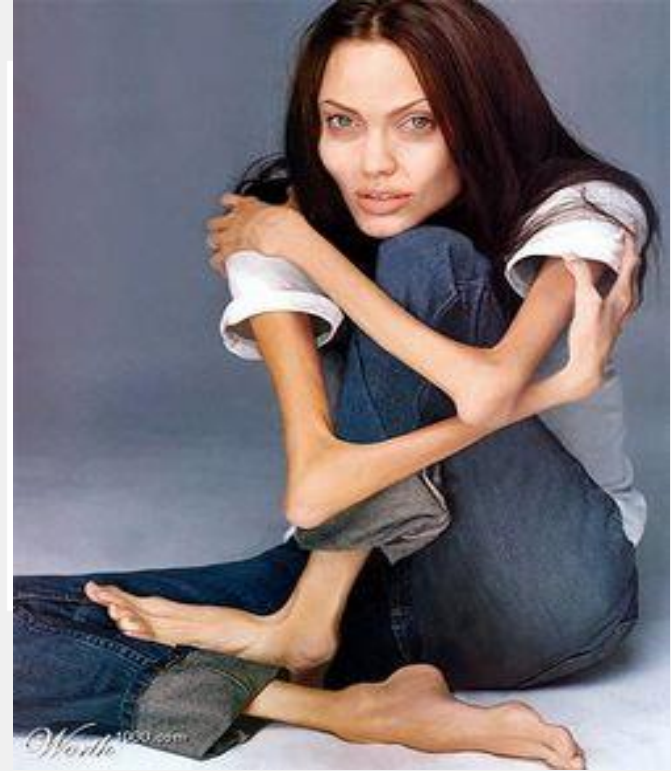
## EN S.S.T.

### *Amor y Amistad*

Dos motivos para el cuidado de la vida

---

# ACCIONES DE PREVENCIÓN ANTE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS: ANOREXIA Y BULIMIA



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCION**  
POSITIVA

**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

**POSITIVA EDUCA**  
Pasando en U

**Mireya Delgadillo Sánchez**  
Nutricionista – Dietista  
Magister en Alimentación y Nutrición  
Universidad Nacional de Colombia  
Pontificia Universidad Javeriana



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

Compartir con los asistentes los aspectos mas relevantes de las alteraciones nutricionales ocasionadas por la Anorexia , la Bulimia y la Ortorexia y como se pueden tratar.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

### 1. ANOREXIA

### 2. BULIMIA

### 3. ORTOREXIA y VIGOREXIA



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Anorexia

Trastorno de origen neurótico que se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos y que se observa generalmente en personas jóvenes especialmente mujeres.

### Síntomas:

- Vómitos provocados,
- Adelgazamiento extremo
- En las mujeres, desaparición de la menstruación.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Otros síntomas

Los síntomas incluyen tratar de mantener un peso por debajo de lo normal mediante **la inanición o el ejercicio excesivo.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

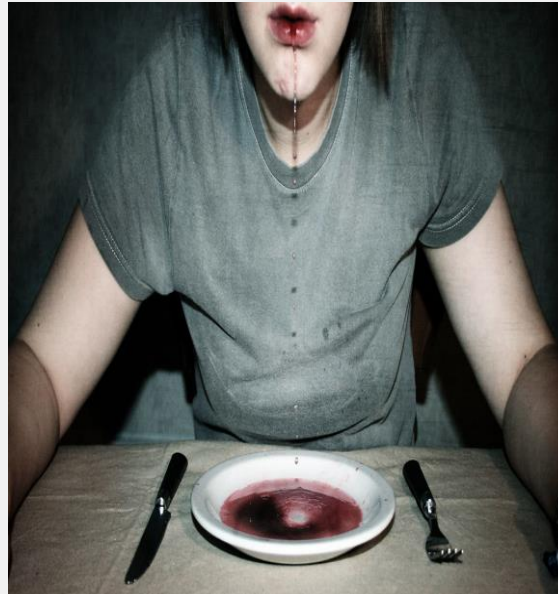


Innovación



Capital  
Estratégico

## Comportamientos



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Comportamientos



Menores de edad



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



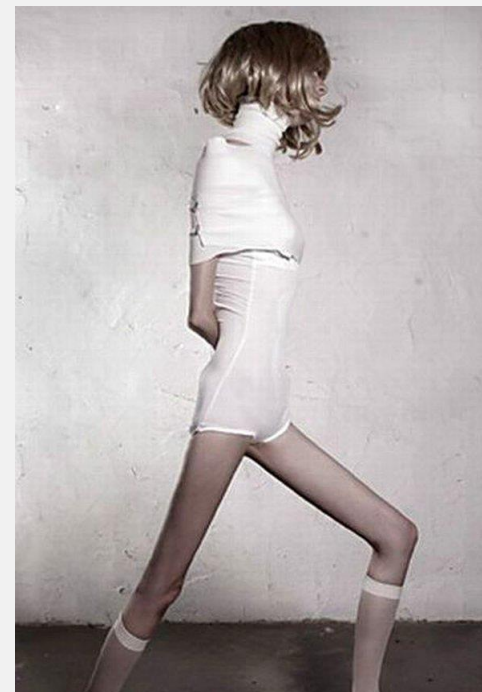
Innovación



Capital  
Estratégico

## • Cuáles son las consecuencias clínicas?

- Las pulsaciones cardiacas se reducen.
- Se producen arritmias que pueden derivar en un paro cardiaco.
- Baja la presión arterial.
- Desaparece la menstruación en las mujeres (amenorrea).
- Disminuye la masa ósea y, en los casos muy tempranos, se frena la velocidad de crecimiento.
- Disminución de la motilidad intestinal.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Anemia.
- Aparece un vello fino y largo, llamado lanugo, en la espalda, los antebrazos, los muslos, el cuello y las mejillas.
- Estreñimiento crónico.
- La disminución del gasto energético produce una sensación constante de frío.
- La piel se deshidrata, se seca y se agrieta.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Las uñas se quiebran.
- Pérdida de cabello.
- Problemas con los dientes y edemas periféricos.
- Hinchazones y dolores abdominales.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TRATAMIENTO

- En primer lugar se intenta conseguir un rápido aumento de peso.
- Recuperación de los hábitos alimenticios, ya que pueden implicar un mayor riesgo de muerte.
- Tener en cuenta que una recuperación total del peso corporal no es sinónimo de curación.
- La anorexia es una enfermedad psiquiátrica y debe tratarse como tal.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## El tratamiento debe basarse en tres aspectos importantes

- Detección precoz de la enfermedad: conocimiento de los síntomas por parte de los médicos de atención primaria y de los protocolos que fijan los criterios que el médico debe observar.
- Coordinación entre los servicios sanitarios implicados: psiquiatría, endocrinología, nutrición y pediatría (si es un menor).
- Seguimiento ambulatorio una vez que el paciente ha sido dado de alta, con visitas regulares.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## BULIMIA

Trastorno alimenticio grave caracterizado por atracones, seguidos de métodos para evitar el aumento de peso.

La bulimia es un trastorno alimenticio potencialmente mortal.

Las personas con esta enfermedad comen compulsivamente. Luego, llevan a cabo prácticas para evitar subir de peso. La más común es vomitar (purgarse). Otras prácticas pueden ser el ejercicio físico excesivo o el ayuno.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Síntomas

En la bulimia, se presenta:

- Atracones con una frecuencia de varias veces al día durante muchos meses.
- Comer a menudo grandes cantidades de alimentos ricos en calorías, por lo regular en secreto.
- Durante estos episodios, la persona siente una falta de control sobre su alimentación.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Y como consecuencia se produce:

➤ Autorrechazo: lo cual provoca las purgas para evitar el aumento de peso.

La purga puede incluir:

- Provocarse el vómito.
- Ejercicio excesivo.
- Uso de laxantes, enemas o diuréticos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## OJO!!

Las personas bulímicas con frecuencia están en un peso normal, pero pueden verse a sí mismas con sobrepeso.

Debido a que el peso a menudo es normal, es posible que los demás no noten este trastorno alimentario.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Los síntomas que otras personas pueden ver incluyen:

- Pasar mucho tiempo haciendo ejercicio.
- Consumir repentinamente grandes cantidades de alimentos o comprar grandes cantidades de alimentos que desaparecen de inmediato.
- Ir al baño de manera regular inmediatamente después de las comidas.
- Botar empaques de laxantes, pastillas para adelgazar, eméticos (fármacos que causan el vómito) o diuréticos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Para resaltar

- Muchas más mujeres que hombres padecen de bulimia.
- El trastorno es más común en niñas adolescentes y mujeres jóvenes.
- La persona generalmente sabe que su patrón de alimentación es anormal.
- Puede experimentar miedo o culpa con los episodios de atracones y purgas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Sentimiento de CULPA

Puede experimentar:

Miedo o culpa con los episodios de  
atracones y purgas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Factores que pueden causar Bulimia y/o Anorexia

- Genéticos
- Psicológicos
- Familiares
- Sociales o culturales pueden jugar un papel determinante (aceptación)



**La bulimia y la anorexia probablemente se deben a más de un factor.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Pruebas y exámenes

➤ Un examen de los dientes puede mostrar caries dentales o infecciones en las encías (como gingivitis). El esmalte de los dientes puede estar erosionado o picado por la excesiva exposición al ácido del vómito.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

Un examen físico también puede mostrar:

- Vasos sanguíneos rotos en los ojos (por el esfuerzo al vomitar)



- Boca seca



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



- Apariencia similar a una bolsa en las mejillas.
- Salpullidos y granos.
- Pequeñas cortaduras y callosidades a través de las puntas de las articulaciones de los dedos debido al vómito autoinducido.
- Los exámenes de sangre pueden mostrar un desequilibrio electrolítico como un bajo nivel de potasio a causa del vómito.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TRATAMIENTO

Las personas bulímicas rara vez necesitan ser hospitalizadas, a menos que:

- Tengan anorexia.
- Presenten depresión mayor.
- Necesiten medicinas para ayudarles a suspender las purgas



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Más a menudo, se utiliza un método por pasos para tratar bulimia. El tratamiento depende de la gravedad de la bulimia y de la respuesta de la persona a los tratamientos:
- Los grupos de apoyo pueden servir para la bulimia leve sin otros problemas de salud.
  - La asesoría, como la terapia conversacional y la nutricional son los primeros tratamientos para la bulimia que no responde a los grupos de apoyo.
  - Medicinas que también tratan la depresión conocidos como inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS) se emplean a menudo para la bulimia.
  - Combinar la terapia conversacional con ISRS puede ayudar, si la terapia conversacional por sí sola no funciona



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ORTOREXIA

La definición de ortorexia implica una actitud patológica hacia la comida, por lo que se conceptualiza como una **obsesión por una comida saludable**, un patrón de alimentación que cumpla una serie de requisitos estrictos y restrictivos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Diferencias.

Se relaciona con el trastorno obsesivo compulsivo debido al desarrollo de rituales rígidos e inflexibles en la alimentación. Sin embargo, se diferencia de otros trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia en que en estos últimos existe preocupación por la cantidad de comida, mientras que en la ortorexia por la calidad, y por otro lado, no hay una distorsión de la imagen corporal.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

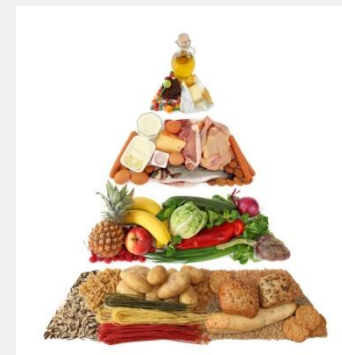


Capital  
Estratégico

## Causas de la ortorexia

En cuanto a la **etiología de la ortorexia nerviosa**, su origen presenta diversas causas o factores que podrían predisponer a esta:

- Pese a que puede afectar a cualquier persona, **ser mujer y joven son factores de riesgo** para esta enfermedad, así como poseer un nivel adquisitivo medio alto, lo que permite el acceso a un determinado tipo de alimentación.
- Las **personas deportistas** también constituyen un sector poblacional vulnerable a este trastorno, ya que desarrollan una elevada conciencia sobre la nutrición y los efectos de esta sobre su físico y su rendimiento.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Tener en cuenta:

- **Ortorexia y Vigorexia** se consideran los nuevos trastornos de obsesión por una vida saludable.

## MUY IMPORTANTE !

Existe una gran cantidad de información dietética y nutricional que no procede de estudios científicos ni evidencias empíricas, favoreciendo la difusión de prácticas no beneficiosas para el organismo. Asimismo, existen múltiples intereses económicos por parte de la industria alimenticia, por lo que promulga unos criterios en la dieta que responden a estos y no a la verdadera salud de las personas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## REFLEXIÓN

El **culto por la imagen y la delgadez** en la sociedad actual como sinónimos del éxito fomentan la presión estética en base a unos cánones de belleza. Estas imposiciones sociales pueden derivar en el desarrollo de dietas inflexibles y severas basadas en criterios supuestamente saludables como herramienta para lograr un determinado físico asociado **SOCIALMENTE CON LA SALUD.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



**Consecuencias físicas:** anemia, tanto exceso como déficit de vitaminas dependiendo de la dieta adoptada, hipotensión, osteoporosis, problemas de tiroides, problemas de tipo cardiovascular, pérdida de peso, debilitamiento del sistema inmune, infertilidad, déficits nutricionales o desnutrición, etc.

**Consecuencias psicológicas:** desarrollo de una **baja autoestima** y **autoconcepto**, ansiedad, estrés, depresión, trastornos obsesivos, irritabilidad, dificultades de concentración y atención, anhedonia o incapacidad para experimentar placer o disfrute...

**Consecuencias sociales:** aislamiento social, pérdida de amistades y vínculos significativos por dedicar la mayoría del tiempo a la alimentación, descuido de las responsabilidades sociales, familiares, personales e incluso laborales, pudiendo derivar en una pérdida del empleo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Ortorexia: tratamiento

Los objetivos del **tratamiento de la ortorexia** son:

- Restablecimiento de los niveles nutricionales de la persona.
- Instauración e interiorización de unas pautas y patrones alimenticios verdaderamente sanos.
- El abordaje de complicaciones asociadas a la ortorexia. La intervención con una persona con ortorexia nerviosa necesita un trabajo interdisciplinario entre profesionales de la psicología, de nutrición y de psiquiatría, si es necesario.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

---

## Recordemos:

- La anorexia, la bulimia, la ortorexia e incluso la vigorexia, son enfermedades que afectan gravemente la salud.
- Las causas de estas enfermedades son diferentes en cada paciente.
- El tratamiento de estas alteraciones debe ser interdisciplinario
- El afecto es indispensable en el tratamiento de cualquiera de las alteraciones acá descritas.
- Puede haber muchos síntomas que no vemos y debemos estar alertas, para poder ayudar a nuestros seres queridos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

*" Cuando la alimentación es mala,  
la medicina no funciona;  
cuando la alimentación es buena,  
la medicina no es necesaria "*



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# GRACIAS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS



POSITIVA  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA **EDUCA**  
Pensando en ti



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

# TALLERES WEB

## EN S.S.T.

### *Amor y Amistad*

Dos motivos para el cuidado de la vida