



¿Cómo ayudar a detectar, desde el comedor escolar, la anorexia nerviosa y la bulimia?

05-12-2017

Los trastornos de la conducta alimentaria, de los cuales destacan con diferencia la anorexia nerviosa y la bulimia, suponen un gran problema para la salud y tienen unos grandes efectos negativos en quienes las padecen. ¿Qué pueden hacer monitores y educadores en el comedor escolar para ayudar a detectar y prevenir estos trastornos?

La detección a tiempo y la reinserción en el entorno familiar, social y educativo son algunos de los grandes pilares para tratar la anorexia nerviosa y la bulimia, enfermedades mentales relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria. El ámbito familiar y los centros educativos son básicos en el momento de potenciar la autoestima, la aceptación de la imagen corporal, el crecimiento personal y la adquisición de valores para afrontar la vida diaria, factores básicos para no caer en dichas enfermedades.

¿En qué consisten la anorexia y la bulimia nerviosas?

La anorexia nerviosa se caracteriza por un rechazo a mantener un peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal; por la pérdida de peso igual o superior a un 15% total del peso normal; por distorsiones acerca del peso y de la auto-imagen corporal; y en el caso de las mujeres, por la pérdida de, al menos, tres ciclos menstruales.

En el caso de la bulimia los afectados suelen recurrir a episodios de ingesta de comida compulsiva; sentimiento de descontrol y de culpa después de los atracones; en muchos casos episodios de vómitos y uso de laxantes y diuréticos; realización de ayunos; actividad física excesiva; y, al igual que en el caso de la anorexia, tienen una preocupación obsesiva por la silueta y por el peso corporal.

¿Qué factores pueden predisponer a padecer dichas enfermedades?

Son muchos los hechos que pueden dar una situación de trastorno alimentario. Entre ellos, podríamos destacar: los personales, los familiares y los socio-culturales.

- Entre los factores personales se incluyen: una baja autoestima, un altísimo nivel de autoexigencia y perfeccionismo, miedo a madurar y a crecer, y la autoimposición de dietas para perder peso.
- Respecto a la familia, hechos como los conflictos en casa (la falta de comunicación, la exigencia excesiva, los comentarios críticos sobre el cuerpo y en algunos casos, el sobrepeso u obesidad en el caso del padre o de la madre...), pueden también ser factores desencadenantes de la enfermedad.
- Finalmente están los factores socio-culturales. El mito de la 'belleza' y una silueta delgada se relaciona con la felicidad. Son importantes también la influencia de la publicidad y la moda, así como algunas exigencias de ciertas actividades como serían el ballet, la danza o algunos deportes.

¿Qué debemos tener en cuenta, desde casa y desde la escuela?

Tanto la familia como los educadores son modelos básicos a partir de los cuales los niños y los adolescentes desarrollan poco a poco su identidad personal y autonomía.

Es muy importante el aprendizaje de unos buenos hábitos alimenticios durante su desarrollo y encaminar la educación a llevar un comportamiento alimenticio saludable (la educación nutricional es vital).

Hábitos que pueden preceder e este tipo de trastornos

Hechos como la eliminación o sustitución de alguna comida, el bajo consumo de alimentos básicos, el rechazo de los consejos de los adultos, la autoimposición de dietas estrictas, picar entre horas y el consumo de tabaco a modo de sustancia anorexígena, pueden indicar que hay probabilidades de desarrollar a la larga alguna problemática con la comida.

¿Como pueden actuar los educadores desde las escuelas?

La función de los educadores es ayudar en el desarrollo de los niños y de los adolescentes hasta llegar a la madurez, echándoles una mano para descubrir y desarrollar sus capacidades y fomentando que adquieran unos hábitos saludables.

Se debe tener en cuenta que en la adolescencia siguen existiendo comportamientos de niño y de adultos al mismo tiempo. Además en esta etapa se adquiere autonomía respecto a los hábitos y muchas veces se rechaza la opinión de los adultos. Hay que tomar consciencia de que los adolescentes suelen dejarse influenciar fácilmente por sus compañeros y su entorno.

Por otro lado, es necesario conocer los gustos alimentarios de éste colectivo para poder incidir de la mejor forma posible.

Éstas son algunas cosas que los educadores pueden poner en práctica:

- Ser conscientes que son un modelo a seguir para los niños y adolescentes.
- Observar el comportamiento de los jóvenes y aprender a marcar límites según en qué situaciones.
- Fomentar las actitudes y comportamientos de respeto entre compañeros.
- Resaltar los aspectos positivos de los adolescentes, teniendo en cuenta que según que actitudes provocativas son características de dicha edad, pero siempre manteniendo ciertos límites.
- Escuchar sus opiniones, sentimientos y preocupaciones y ayudarles a adquirir seguridad y sentido en sus acciones.
- Por último, el buen humor es un elemento clave para hacer fácil el proceso educativo.

Señales que nos pueden advertir sobre un posible trastorno de la conducta alimentaria

1. Cambios en la conducta como por ejemplo, aislamiento social o irritabilidad elevada.
2. Disminución de la concentración y rendimiento escolar.
3. Repetitivos comentarios o exagerada preocupación por el peso y el físico.
4. Bajo estado de ánimo y posibles síntomas de ansiedad.
5. Obsesiva autoexigencia y rigidez exagerada.
6. Obsesión por el perfeccionismo.
7. Gran pérdida de peso en muy poco tiempo.
8. Usar ropa demasiado ancha o de abrigo.
9. Comienzo de restricción de alimentos. Por ejemplo, pedir menos cantidad de comida o apartando comida del plato.
10. Aumento exagerado de la actividad física, como por ejemplo a la hora del recreo o en las actividades de deporte.
11. Inicio de actitudes impulsivas como mentir, aislarse, robar, hablar mal a los compañeros de clase o a los monitores cuando nunca antes fue así, etc.

¿Cómo se puede prevenir un trastorno alimentario?

Prevenir significa anticiparse y tratar de intervenir para evitar que se dé lugar un hecho no deseado; y si ya ha sucedido, evitar que la situación vaya a más. Además, actuar para que un hecho no vuelva a repetirse también es prevención.

La prevención puede ser específica o inespecífica. La primera se refiere a tratar de desarrollar las habilidades y recursos para fomentar el crecimiento personal de los niños y adolescentes. Dichas actuaciones serían, por ejemplo, ayudarles a tener una buena autoestima, a comunicar lo que les ocurre, a adquirir seguridad en sí mismos...

La segunda tiene como objetivo dar una buena información sobre el riesgo que pueden tener ciertas conductas y de qué forma pueden evitarse (riesgos de malnutrición, tratar de desmitificar qué alimentos son malos y cuales buenos, proporcionar unas pautas para una alimentación correcta y equilibrada...).

¿Qué pueden hacer los monitores en el comedor escolar?

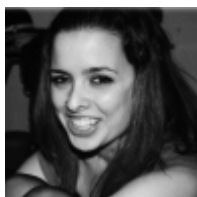
- Favorecer la adquisición y aceptación de pautas de convivencia y respeto con los compañeros, ayudando a soportar las frustraciones, mediante la convivencia en grupo.
- Promover al buen uso del tiempo con el objetivo que tanto niños como adolescentes sientan bienestar por el esfuerzo individual y colectivo.
- Valorar la necesidad de llevar a cabo una alimentación equilibrada y la práctica de actividad física.
- Incentivar el gusto por el deporte evitando la competición y evitando la práctica no lúdica, evitando el exceso de deporte.

¿Qué actitudes puede tomar el educador para detectar un trastorno alimentario?

- Mostrar interés por los adolescentes como personas adultas y ayudarlos con el diálogo para que puedan expresar sus angustias, emociones o dificultades asegurando la confidencialidad.
- Tener en cuenta si los adolescentes son conscientes de su malestar. Tomar interés por si han hecho algo para resolver sus problemas tratando de resolver si se trata de una crisis momentánea o si sus respuestas muestran las características de la enfermedad.
- Tratar de entender que a los adolescentes muchas veces les cuesta tomar consciencia de sus problemas y expresar qué es lo que sienten, entendiendo que muchas veces pueden negar una enfermedad.
- Animarlos a pedir ayuda si los signos de la enfermedad son importantes; si no lo hacen, conviene comunicarles y avisarles que hay que contar a los padres lo que está ocurriendo para encontrar una solución entre todos.
- Orientar a las familias para que puedan ofrecer una eficaz ayuda.
- Los monitores y los responsables de los comedores escolares pueden observar algunos comportamientos preocupantes en el momento de las comidas (como el rechazo de los alimentos, las visitas a los lavabos muy a menudo) y comunicarlo en la escuela.

Y por último, ¿qué hacer si un alumno/a tiene la enfermedad?

- Ponerse en manos de los profesionales y de las familias para poder actuar todos conjuntamente y en la misma dirección.
- Ofrecer información a los profesionales de sanidad con el objetivo de hacer el seguimiento del tratamiento del alumno.
- Ofrecer información a los profesionales del comedor escolar para que sepan como actuar.
- Utilizar grupos de ayuda para apoyar a los niños o los adolescentes que sufren la misma enfermedad.
- Tomar medidas que eviten el retraso escolar derivado de las ausencias que puede conllevar la enfermedad.
- Adaptar los contenidos escolares a las posibilidades del niño o el adolescente enfermo para evitar que se sienta fracasado.



Anna Aviñó es Técnica en Servicios de Restauración y Bar desde hace nueve años y actualmente estudiante de Dietética y Nutrición naturista y con enfoque ecológico. Es impulsora de *El monstruo de l'anorèxia* (el monstruo de la anorexia), un blog escrito en primera persona para romper mitos sobre la anorexia y analizar que hay detrás de este trastorno. @: avinyogonzalezanna@gmail.com