



Servicios Escolares

Guía escolar

para estudiantes con

anorexia nerviosa o bulimia nerviosa

¿Qué es un trastorno alimentario?

Es una enfermedad médica o psiquiátrica que se caracteriza por actitudes disfuncionales y comportamientos extremos en lo que se refiere al peso y la comida. Un niño con un trastorno alimentario tiene una perspectiva negativa de su peso o de la apariencia de su cuerpo. Hay dos tipos comunes de trastornos alimentarios.

- **La anorexia nerviosa** es un trastorno en el que la persona percibe su imagen corporal distorsionada y hace dietas excesivas por temor a engordar, lo cual produce una grave baja de peso. El miedo es tanto que los niños con anorexia pueden reducir su consumo de alimentos a cantidades muy pequeñas o hacer ejercicio en exceso.
- **La bulimia nerviosa** consiste en episodios frecuentes de atracones de comida, seguidos de acciones como provocarse el vómito para no aumentar de peso. Entre esos comportamientos también se encuentran hacer demasiado ejercicio o usar incorrectamente los laxantes y los medicamentos que inducen el vómito.

Tratamiento

Los trastornos alimentarios pueden convertirse en algo muy serio, crónico y, en ocasiones, mortal si no se reconocen y se tratan. El Centro para Trastornos Alimentarios Pediátricos de Children's es el único centro en Texas y en una zona de varios estados que ofrece una gama completa de servicios especializados para niños y adolescentes con trastornos de la alimentación. El centro ha brindado una excelente atención clínica con médicos altamente capacitados por más de 20 años.

Mitos comunes sobre los trastornos alimentarios

Existen muchos mitos acerca de los trastornos alimentarios:

Mito: No estás enfermo si no estás demacrado.

Verdad: Muy pocas personas con trastornos alimentarios llegan al estado de inanición.

Mito: Los niños menores de 15 años no tienen la edad suficiente para padecer un trastorno alimentario.

Verdad: Se han diagnosticado trastornos alimentarios en niños de hasta 5 años.

Mito: Un peso normal significa que ya no hay anorexia.

Verdad: Las personas se pueden recuperar de los trastornos alimentarios, pero no se han "curado", ya que el proceso de recuperación tarda muchos años y, para muchos de ellos, es un proceso diario aun después de recuperar su peso.

Mito: Los trastornos alimentarios no son enfermedades.

Verdad: Los trastornos alimentarios son enfermedades físicas o psiquiátricas complejas.

Mito: Los trastornos alimentarios son algo que uno escoge.

Verdad: Uno no elige tener un trastorno alimentario.

Mito: Los trastornos alimentarios solo se dan en las mujeres.

Verdad: Los hombres pueden tener trastornos alimentarios, pero es más probable que se concentren en la parte superior de su cuerpo y menos probable que lo expresen con palabras como "gordo".

Mito: Los trastornos alimentarios tienen que ver con la apariencia y la belleza.

Verdad: Por lo común tienen que ver con problemas emocionales como la falta de control y la baja autoestima.

¿Cómo puede afectar un trastorno alimentario a un estudiante en la escuela?

Los estudiantes con trastornos alimentarios tienden a esforzarse mucho por destacar. Puede pasarles lo siguiente:

- Perder la capacidad para concentrarse.
- Tiende a enfermarse por tener el sistema inmunitario débil.
- Baja su rendimiento en los deportes.
- Estar menos activos o lo contrario, hiperactivos e inquietos.
- Sentir náuseas, dolor de cabeza, mareos y fatiga.
- Menor capacidad de realizar actividades igual de bien que sus compañeros sanos.
- Pasar demasiado tiempo en sus tareas para que queden perfectas.
- Estar de mal humor.

¿Cómo pueden las escuelas ayudar a los estudiantes que tienen un trastorno alimentario?

En lo académico

- Iniciar una intervención mediante una remisión del estudiante al programa de ayuda para los estudiantes del campus (Sección 504).
- Estar consciente de los efectos de los trastornos alimentarios en la capacidad cognitiva, y así tener expectativas realistas.
- Desarrollar un plan educativo con las adaptaciones y modificaciones que necesite el estudiante.
- Ser flexible en cuanto a equilibrar la carga de trabajo y las fechas de entrega, y aun así mantener los objetivos del aprendizaje.
- Reducir el nivel de los cursos.

En lo social o emocional

- Reunirse con el estudiante y sus padres antes del regreso a clases para hablar sobre el apoyo que necesitará.
- Estar conscientes de que siente que debe ser “perfecto”.

- Reconocer que puede serle difícil reanudar su relación con los amigos.
- Asignarle una persona de apoyo que lo observe y hable sobre los cambios en su bienestar.
- Tener en cuenta los conflictos de horario que puede haber entre las clases y las consultas médicas.

En lo físico

- Podría ser necesario darle al estudiante una excusa de las clases de educación física.
- Es posible que necesite que lo supervisen durante la hora de comer (lunch).
- Los medicamentos pueden tener efectos secundarios (p. ej. somnolencia).
- Permitirle que use el elevador, si el estudiante tiene restricciones en sus actividades físicas.
- Vigilarlo durante el consumo de bocadillos (snacks).
- Darle juegos de libros adicionales para tenerlos en la casa con el fin de limitar su actividad de cargar los libros de texto.

Signos y síntomas de un trastorno alimentario específico del entorno escolar

En lo emocional

- Cambios de actitud y del rendimiento escolar.
- Quejas o preocupaciones sobre su imagen corporal.
- Tener sobrepeso, pero al parecer come porciones pequeñas en presencia de los demás.
- Se le ve triste, deprimido, angustiado o expresa sentirse inútil.
- Pasa más tiempo solo.
- Le preocupa mucho ser “perfecto” físico.
- Baja o aumento de peso repentinos.
- Dolor abdominal.

- Sentir que se desmaya, tener frío o cansancio; tener el cabello o la piel secos, deshidratación.
- Lanugo (vello corporal fino).

En lo conductual

- Hablar constantemente de comida.
- Hacer ejercicio por periodos prolongados.
- Ir con frecuencia al baño.
- Evitar ir a la cafetería.
- Traer su propia comida en su mochila o bolso.
- Negar que tiene problemas.
- Usar ropa muy holgada para ocultar un cuerpo muy delgado o un aumento de peso.

¿Cómo puede ayudar Children's?

El Centro para Trastornos Alimentarios Pediátricos de Children's Health, el único centro de este tipo en Texas, ofrece todas las modalidades de atención, desde la hospitalización hasta la terapia de paciente externo. También es el único centro del estado que trata a jovencitos y niños que tienen dificultades con los trastornos alimentarios.

Children's trasladó su centro a su complejo de Plano para ampliar su capacidad de tratar al creciente número de jóvenes que se enfrentan a los trastornos alimentarios. Ofrece un entorno tranquilo para los pacientes con vistas a campo abierto, amplias salas de terapia y una cocina de vanguardia que se utiliza en el proceso del tratamiento. Para obtener más información, llame al 214-456-2879.

Para obtener más información para ayudar a los estudiantes con problemas de la alimentación, comuníquese con:

Recursos adicionales:

Asociación nacional de trastornos de la alimentación (NEDA): Herramientas para el educador y para el instructor y entrenador de atletismo (Educator and Coach & Athletic Trainer Toolkit)

<http://www.nationaleatingdisorders.org/toolkits>

The Elisa Project (Texas Eating Disorders Association): Superar los trastornos alimentarios mediante el conocimiento

<http://www.theelisaproject.org/>

Departamento de Servicios Escolares

Children's Health, Children's Medical Center

Dallas: 214-456-7733

Plano: 469-303-4418