

ATIVIDADES EN ESPAÑOL PARA PORTFÓLIO 3º ANO

EIXO TEMÁTICO Distúrbios alimentares e padrões de— beleza

. HABILIDADE Produzir e compartilhar, de forma— colaborativa, playlists comentadas de preferências culturais e de entretenimento (revistas culturais, fanzines, e-zines que divulguem, comentem e avaliem músicas, games, séries, filmes, quadrinhos, livros, peças, exposições, espetáculos de dança etc.). Para essa aula é importante: - assistir à videoaula.

- Com o auxílio das pesquisas, procurem responder às atividades propostas. Leia o texto a seguir.

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

¿Qué causa los trastornos alimenticios? Se desconoce la causa exacta de los trastornos alimenticios. Los investigadores creen que estas afecciones son causadas por una interacción compleja de factores, incluyendo genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales. ¿Quién está en riesgo de trastornos alimenticios? Cualquiera puede desarrollar un trastorno alimenticio, pero son más comunes en mujeres. Estos trastornos aparecen con frecuencia durante la adolescencia o la edad adulta, pero también se pueden desarrollar durante la infancia o más adelante en la vida. ¿Cuáles son los síntomas de los trastornos alimentarios? Los síntomas de los trastornos alimentarios varían, dependiendo del trastorno. Los síntomas de los atracones de comida incluyen: Comer cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período de tiempo específico, como un período de 2 horas; Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre; Comer rápido durante los episodios de atracones; Comer hasta que esté incómodamente lleno; Comer solo o en secreto para evitar la vergüenza; Sentirse angustiado, avergonzado o culpable por su alimentación; Hacer dieta con frecuencia, posiblemente sin pérdida de peso; Los síntomas de la bulimia nerviosa incluyen los mismos síntomas que los atracones, además de tratar de deshacerse de la comida o el peso después de atracones: Purga al vomitar o usar laxantes o enemas para acelerar el tránsito de los alimentos por el cuerpo; Hacer ejercicio intensivo y excesivo; Ayuno; Con el tiempo, la bulimia nerviosa puede causar problemas de salud como: Inflamación y dolor de garganta crónico; Glándulas salivales inflamadas en el área del cuello y la mandíbula; Esmalte dental desgastado y dientes cada vez más sensibles y con caries: Causado por la exposición al ácido del estómago cada vez que vomita; LERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico) y otros problemas gastrointestinales; Deshidratación severa por la purga; Desequilibrio electrolítico: Puede ser por niveles demasiado bajos o demasiado altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales, lo que puede provocar un derrame cerebral o un ataque al corazón. Los síntomas de la anorexia nerviosa incluyen: Comer muy poco, hasta el extremo de morir de hambre; Ejercicio intensivo y excesivo; Delgadez extrema; Miedo intenso a aumentar de peso; Imagen corporal distorsionada: Verse con sobrepeso incluso cuando tiene un peso extremadamente bajo; Con el tiempo, la anorexia nerviosa puede causar problemas de salud como: Baja densidad ósea (osteopenia u osteoporosis); Anemia leve; Pérdida muscular y debilidad; Cabello y uñas finas y quebradizas; Piel seca, manchada o amarillenta; Crecimiento de vello fino en todo el cuerpo; Estreñimiento severo; Presión arterial baja; Respiración y pulso lento; Sensación de frío todo el tiempo debido a una baja en la temperatura interna del cuerpo; Sentirse débil o mareado; Sentirse cansado todo el tiempo; Infertilidad; Daño a la estructura y función del corazón. Daño cerebral; Falla multiorgánica; La anorexia nerviosa puede ser fatal. Algunas personas con este trastorno mueren de complicaciones por inanición, y otras mueren por suicidio. Algunas personas con trastornos alimenticios también pueden tener otras enfermedades mentales, como depresión o ansiedad, o problemas con el uso de drogas. ¿Cómo se diagnostican los trastornos alimenticios? Debido a que los trastornos alimenticios pueden ser muy graves, es importante buscar ayuda si usted o un ser querido piensa que podría tener

este problema. Para hacer un diagnóstico, su profesional de la salud puede: Analizar su historia clínica y preguntar sobre sus síntomas; Es importante ser honesto sobre sus comportamientos alimenticios y de actividad física para que su proveedor pueda ayudarlo; Hacer un examen físico; Solicitar análisis de sangre u orina para descartar otras posibles causas de sus síntomas; Pedir otras pruebas para ver si tiene algún otro problema de salud causado por el trastorno alimentario. Estos pueden incluir pruebas de función renal y un electrocardiograma. ¿Cuáles son los tratamientos para los trastornos alimenticios? Los planes de tratamiento para los trastornos alimenticios se adaptan a las necesidades de cada persona. Es probable que tenga un equipo de proveedores que lo ayude, incluyendo médicos, nutricionistas, enfermeras y terapeutas. Los tratamientos pueden incluir: Psicoterapia individual, grupal y / o familiar: La terapia individual puede incluir enfoques cognitivos conductuales que le ayuden a identificar y cambiar los pensamientos negativos e inútiles. También ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento y cambiar patrones de comportamiento; Atención médica y monitoreo: Incluida la atención de las complicaciones que pueden causar los trastornos alimenticios; Asesoramiento nutricional: Los médicos, enfermeras y consejeros le ayudarán a comer de manera saludable para alcanzar y mantener un peso sano; Medicamentos: Como antidepresivos, antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo pueden ayudar a tratar algunos trastornos alimentarios. También pueden ayudar con los síntomas de depresión y ansiedad que a menudo acompañan a estos trastornos; Algunas personas con trastornos alimenticios graves pueden necesitar estar en un hospital o en un programa de tratamiento residencial.

ACTIVIDAD 01 ¿Qué causa los trastornos alimenticios?

ACTIVIDAD 02 Apunta 3 problemas de salud que la anorexia nerviosa puede causar.

ACTIVIDAD 03 ¿Cuáles son los síntomas de la bulimia nerviosa?

ACTIVIDAD 04 ¿Cuáles son los tratamientos para los trastornos alimenticios Y tratamiento residencial?