

OsapSalud

OSAP SALUD

Año 7, N° 18
Enero de 2011
San Nicolás
Buenos Aires



EDITORIAL

Prevenir... no sólo curar

BULIMIA NERVIOSA

Comer a escondidas

VERANO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Verano a toda "marcha"

Editorial

Prevenir... no sólo curar

➔ El pasado año se caracterizó por un arduo esfuerzo para anticiparnos a la enfermedad, generando conciencia sobre la necesidad de prestar atención a algunos síntomas para “prevenir” y no sólo “curar”.

Así, abordamos en nuestra publicación y *site*, algunas temáticas estacionales: ante los primeros fríos de abril y mayo, recordamos que la vacunación es el método más eficaz y sencillo para ganar la batalla a los virus y generar memoria inmunológica. Aprendimos junto a los especialistas que la “sonrisa perfecta” no es sólo una cuestión de estética, sino que dientes y encías sanos pueden prevenir la aparición de otras patologías.

Con la llegada de la primavera nos acercamos a una problemática que afecta a entre un 15 y un 20% de la población argentina: las “alergias respiratorias”, posibles de controlar y solucionar. Y a enfermedades hormonales a veces silenciosas o no diagnosticadas, como el hipotiroidismo y su contracara, el hipertiroidismo.

De cara al verano queremos seguir advirtiendo sobre los peligros de realizar actividad física bajo el sol sin previos recaudos. Y ofrecemos algunos consejos para hacerlo sin poner en riesgo la salud. Pero también ofrecemos luz sobre una temática compleja: los desórdenes alimenticios identificados como la bulimia y la anorexia, diferenciando el primero del llamado “Síndrome de Hambre Nocturna”.

Comer a escondidas

“Mmm qué hambre.... Es que tengo hambre; no como, devoro, no lo puedo evitar. Pero luego... Me entran los remordimientos. He comido demasiado, y miro mi camiseta, y ya no me siento tan bien. Automáticamente, voy al baño como si fuera lo más natural del mundo y, sin pensármelo, hago algo de lo que no me siento orgullosa. De momento, he engañado a mi estómago, la sensación de hambre ha desaparecido, aunque ya no haya nada en mi estómago. Ya vuelve a estar otra vez como me gusta”
– Diario de una bulímica (Del blog, “Un rincón aparte”).

➔ Las 2 a.m. en el despertador. La casa duerme. Sólo una persona, con los ojos medio abiertos, piensa en comer. En silencio, a escondidas, la heladera se convierte en un faro que ilumina un único puerto: la comida. Así puede ser una noche cualquiera, caracterizada por el atracón, de un paciente bulímico, que en promedio puede llegar a padecer hasta 15 episodios de atracones y vómitos por semana, de entre 10.000 y 40.000 calorías cada uno. Una situación que en nada tiene que ver con ni se debe confundir con un Síndrome de Hambre Nocturna

“*El atracón es una forma patológica de comer, definida por los manuales de enfermedades mentales como una ingesta de una cantidad de comida que otra persona normalmente no podrá ingerir en un período de tiempo que se establece en dos horas*”, comenta Susana Gutt, experta médica nutricionista del Hospital Italiano. “*Vulgarmente toda ingesta copiosa de alimentos con alta densidad calórica es denominada atracón, pero no se ajusta a la definición médica. El gusto por comer no está presente, que es uno de los síntomas de la Bulimia nerviosa*”.

A veces considerada como el reverso de la Anorexia nerviosa, la Bulimia y la Anorexia son enfermedades que fueron totalmente diferenciadas por el psiquiatra inglés B. Russell, con criterios diagnósticos propios. La Bulimia se caracteriza por ciclos de dieta-restricción y atracón que pueden ir seguidos de purga (vómitos auto-provocados, insumo de diuréticos o exceso de actividad física para contrarrestar los efectos del atracón). Si bien la Anorexia nerviosa también puede cursar con compulsión y purga, su principal característica es la restricción de la comida, la alteración de la imagen corporal, el temor al aumento de peso y la falta de conciencia de la enfermedad, un hecho que no ocurre en la Bulimia donde las pacientes, en su

mayoría mujeres, basan de forma consistente su autoestima en el peso corporal.

“*El/La paciente bulímica se siente exitoso cuando logra bajo peso, triunfando en sus actividades. Mientras que cuando caen en cuadros de compulsiones severas con aumento de peso su estado de ánimo se altera: cae en la depresión y no puede llevar adelante sus actividades*”, asegura la doctora Gutt.

De origen poco certero, con factores determinantes que pueden estar entre el medioambiente social, las dietas, los trastornos afectivos, la obesidad o determinados rasgos de la personalidad, lo cierto es que las estadísticas de la Bulimia hablan de una mayor incidencia entre las mujeres, que entre los hombres (en una relación de 8 a 2 mujeres/hombres), con aumento de los trastornos alimentarios parciales que no llegan a ser ni Bulimia ni Anorexia, pero que pueden abarcar síntomas de ambos. En nuestro país –y si bien existen sólo publicaciones parciales– existe, según la experta, una media a alta prevalencia bulímica, menor al 5% de la población. Los trastornos parciales con atracones y vómitos alcanzan hasta el 18% de la población joven.

Los tratamientos de la Bulimia pasan, inexorablemente, por la voluntad del paciente: “*Sin duda la paciente debe tener el deseo de consultar y así comprometerse a un tratamiento que debe ser multidisciplinario y contemplar el medioambiente social y familiar del paciente*”, concluye Susana Gutt.

Como decía Hipócrates, “somos lo que comemos”. Y en este ser lo que comemos es necesario incluir en la dieta alimentos saludables como frutas y verduras, carnes, lácteos magros, legumbres o harinas, entre otros, en equilibrio y alternancia con la inclusión de actividad física para contrarrestar la vida sedentaria predominante en la actualidad.



Detección de la enfermedad

En términos generales, el comienzo de la Bulimia se establece entre los 15 y los 20 años, aunque la patología puede aparecer también mucho antes, e incluso se puede extender hasta pasada la cuarta década de vida. Generalmente, los pacientes han sido obesos anteriormente o han realizado numerosas dietas sin control médico. Si bien se trata de una enfermedad no “visible” (se suele presentar un peso normal), y tanto los episodios de atracón como los de purga pueden pasar desapercibidos, algunos de los principales síntomas para detectarla son:

- Atracónes o sobreingesta de alimentos un mínimo de dos veces por semana.
- Vómitos, uso de laxantes, diuréticos, fármacos u otros medios para controlar el peso, como la práctica en exceso de deportes.
- Baja autoestima relacionada con el cuerpo.
- Cambios físicos y emocionales como depresión o ansiedad. Los bulímicos se ven obesos incluso con un peso normal. Rechazo del cuerpo y pérdida del placer por la comida.
- Comportamiento asocial: tendencia a aislarse y comer “solos”.
- Debilidad física: dolores de cabeza, hinchazón del rostro, problemas con los dientes, mareos, pérdida del cabello, irregularidades menstruales y bruscos aumentos y descensos de peso.
- Pueden darse arritmias, deshidratación, colon irritable y megacolon, reflujo gastrointestinal, hernia hiatal, pérdida de la masa ósea, perforación esofágica, roturas gástricas y pancreatitis.

Ciberespacio

Sitio web recomendado

www.aluba.org.ar

Lucha contra la Anorexia y la Bulimia

➔ Desde 1985, ALUBA, Asociación contra la Bulimia y la Anorexia, ha tratado a más de 20.000 pacientes de ambas enfermedades, con un éxito de recuperación de hasta el 75%. El *site* de la asociación que da la bienvenida con un video de concientización, ofrece información relevante sobre cada una de estas enfermedades, sus síntomas y tratamientos. Pero quizá el punto más relevante son los testimonios de pacientes que en primera persona, dan cuenta de su enfermedad y recuperación.

ALUBA está formada por un equipo de profesionales especializados en la prevención y tratamiento de patologías de los trastornos alimentarios, con los objetivos comunes de calidad, excelencia en el servicio y rigor científico. Este equipo se compagina, en el tratamiento, con la incorporación tanto de pacientes recuperados como de familiares, amigos y parejas para ofrecer una adecuada contención al paciente.

En la actualidad, ALUBA cuenta con trece centros de atención terapéutica en Capital Federal y el interior de la Argentina, que se suman a un centro en Montevideo (Uruguay) y otro más en Barcelona (España).



Verano a toda “marcha”

El termómetro empieza a subir y la llegada del calor invita a salir a la calle con menos ropa. Con la intención de verse bien y bajar esos “kilitos” de más, muchas personas comienzan rutinas deportivas sin ninguna precaución. Aquí, cómo verse bien sin caer en excesos poco saludables.

➔ Además de calor, el verano suele sacar a la calle a muchas personas que en esta época del año, con el fin principal de verse bien ante el preludio de las vacaciones, la playa o, simplemente, la ligereza de ropa, comienzan a realizar actividad física, cayendo en excesos poco saludables. Son muchos los que se lanzan al deporte sin ningún tipo de consulta previa con el médico o con el profesor de educación física desencadenando, con las altas temperaturas, trágicas consecuencias.

Sea cual sea la motivación para empezar a moverse, la mayor recomendación de los especialistas es, sin duda, la “adaptación” progresiva al deporte. *“Es necesario hablar de progresión para quienes se inician en esta época en la actividad física”*, comenta Gonzalo Gómez, médico especialista en Traumatología del deporte. *“Independientemente de la actividad física, hay que ir aumentando los estímulos de a poco y de forma controlada, empezando con un promedio de 20 minutos, por ejemplo de caminata, según el estado físico de cada paciente, y luego aumentar el tiempo y la intensidad”*.

Además de este control, es preciso tomar algunas medidas para aguantar el calor,

evitar la deshidratación, las quemaduras o los famosos “golpes de calor”. En primer lugar, evitando algunos horarios de exposición al sol. Según los expertos, lo recomendable es evitar el mediodía, de 12,00 a 16,00 horas, y realizar la actividad física antes de las 9,00 de la mañana o después de las 20,00 horas, cuando el sol ya tiende a desaparecer.

“La adaptación al calor nos puede llevar unas seis semanas”, comenta el experto. *“Y debemos tener en cuenta dos aspectos clave: la hidratación y la nutrición”*. La hidratación y el deporte van de la mano, más aún en el período estival. Previamente, se recomienda consumir alrededor de dos vasos medianos de agua. Y durante el ejercicio físico, ingerir cada 15 minutos, entre cinco y 10 tragos de agua, preferentemente agua fría, puesto que de esta manera el líquido pasa de forma más rápida del estómago al resto del cuerpo. Las bebidas deportivas preparadas con glucosa y sales como sodio y potasio son las mayores aliadas del deportista en estas ocasiones, y las que mejor ayudan a recuperar los nutrientes perdidos durante la actividad física.

En cuanto a la cantidad que se debe tomar, el mejor parámetro es pesarse antes y después

de la actividad: la diferencia de peso indica los centímetros cúbicos de agua que deberían recuperarse.

En materia de nutrición las recomendaciones son también claras: *“Es preciso ingerir más verduras y frutas para reponer materiales, y cambiar los hábitos del desayuno. Pese a algunas creencias, no debe hacerse actividad física sin haber desayunado. Una buena opción son las frutas y cereales”*, asegura Gonzalo Gómez.

MEJOR PREVENIR.

Para evitar los golpes de calor o la deshidratación, hay que hacer hincapié nuevamente en la prevención, que gira en torno a cuatro factores clave: evitar los horarios pico, mantener una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física, cuidar la nutrición y establecer un plan de ejercicios previo controlado por un cardiólogo y por un profesor de actividad física.

El verano brinda muchas oportunidades para hacer deporte y disfrutarlo al aire libre, solo o en familia. Tomar los recaudos necesarios posibilita disfrutarlo de forma activa y saludable.

Algunos tips para hacer deporte:

1. Beber más agua de lo habitual.
2. Llevar consigo una botella de agua fría o bebida deportiva, en una bolsa o riñonera.
3. Usar ropa holgada preferentemente de algodón o material especial (*dry fit*) para deportistas.
4. Usar crema protectora contra el sol, gorra y gafas de sol.
5. En caso de caminar, correr o andar en bicicleta al aire libre, tratar de hacerlo por senderos sombreados.
6. El mareo o sensación de náuseas son síntomas de agotamiento por calor o preludio de insolación, deshidratación o golpe de calor. En estos casos hay que parar la actividad física y solicitar atención médica.

