

# Impacto de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en las Habilidades Cognitivas y el Funcionamiento en la Escuela.

La habilidad de un chico para aprender puede verse afectada profundamente por los TCA. Entender algunas de las maneras en que un TCA puede afectar la función cognitiva ayudaría a los educadores a reconocer que un estudiante pudiera estar en problemas. A continuación se enumeran las principales formas en que la mala nutrición causada por un TCA puede afectar el funcionamiento cognitivo de un estudiante. Al mismo tiempo, pudiera verse afectado por los trastornos mentales que a menudo coexisten con los TCA y que incluyen la ansiedad, la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo.

## El impacto de la desnutrición:

- Puede tener efectos perjudiciales en el desarrollo cognitivo de los chicos.
- Tiene un impacto negativo en el comportamiento estudiantil y el rendimiento escolar.
- Hace que los estudiantes se sientan irritables, disminuye su habilidad de concentrarse y enfocarse, disminuye su habilidad para escuchar y procesar información y puede causar náusea, dolor de cabeza, sentimiento de fatiga y falta de energía.

- Los estudiantes que sufren un TCA son menos capaces de realizar las tareas tan bien como sus compañeros alimentados adecuadamente.
- Lleva a deficiencias de nutrientes específicos como el hierro, que tiene un efecto inmediato en la memoria y la capacidad de concentración.
- Puede hacer que los estudiantes se vuelvan menos activos; más apáticos; aislados y participen en cada vez menos interacciones sociales.
- Puede dañar el sistema inmunológico haciendo a los estudiantes más vulnerables a las enfermedades.
- Incrementa el ausentismo de los estudiantes afectados a causa de los daños mencionados anteriormente.

A pesar de la desnutrición, la actitud perfeccionista de los que sufren de anorexia y bulimia puede obligarles a mantener un alto nivel de rendimiento académico con mucho sacrificio dado su estado físico y mental comprometido.

Además de los efectos descritos anteriormente, la preocupación por la comida a menudo domina la vida de un estudiante que sufre un TCA. Estudios

científicos revelan esa preocupación por la comida. Las personas que sufren Anorexia Nervosa dedican el 90-100% de su tiempo despierto a pensar acerca de los alimentos, el peso y el apetito y una cantidad adicional de tiempo a soñar con la comida, incluso pudieran tener el sueño perturbado por el apetito; Las personas con Bulimia Nervosa ocupan cerca del 70 - 90% de su tiempo total de conciencia pensando sobre comida y temas relacionados con el peso; comparado con mujeres con hábitos alimentarios normales que ocupan 10 - 15 % del tiempo de vigilia en pensar acerca de los alimentos, el peso y el apetito.

Durante la adolescencia los jóvenes usualmente experimentan variaciones en peso y altura. Por ejemplo, las niñas pueden aumentar un promedio de 40 libras (lb.) desde los 11 años a los 14 – y eso es normal. Una niña o niño que sube de peso antes de tener un crecimiento en su altura puede verse un poco gordito, mientras que un estudiante que crece más alto y no más pesado puede aparentar ser más delgado.

### Signos y Síntomas de un TCA



Los factores mencionados a continuación no son necesariamente signos o síntomas

definitivos de un TCA – solamente un experto puede dar un diagnóstico. Sin embargo, preocúpese por el estudiante que parece ser “perfecto” y/o se esfuerza por llegar a la perfección. Preocúpese si un estudiante consistentemente muestra uno o más señales o síntomas siguientes:

### Emocionales



- Cambio en actitudes/ rendimiento.
- Expresa quejas/preocupación por su imagen corporal: se siente gordo a pesar de tener un peso normal o delgado.
- Su humor se ve afectado por pensamientos negativos sobre su apariencia.
- Constantemente se compara con los demás.
- Se auto denigra; se refiere a sí mismo como gordo, asqueroso, feo; sobreestima el tamaño de su cuerpo.
- Se esfuerza por crear una imagen “perfecta” de sí mismo; constantemente busca en otras personas opinión/seguridad sobre su forma corporal.
- Conversa sobre dietas y evita comer

alimentos nutritivos porque “engordan”.

- Tiene sobrepeso, pero aparenta comer pequeñas porciones frente a demás.
- Parece triste/ depresivo/ ansioso/ expresa sentimientos de inutilidad/de no valer nada.
- Es objetivo de bullying por la forma de su cuerpo y peso.
- Pasa mucho tiempo solo.
- Está obsesionado por mantener peso bajo para aumentar su rendimiento en deportes, baile, actuación o modelaje.
- Sobrevalora ser autosuficiente y es renuente a pedir ayuda.

## Físicos

- Repentina bajada o aumento de peso o, fluctuación en un periodo de tiempo corto.
- Dolor abdominal.
- Expresa sentirse lleno o “hinchado”.
- Sensación de desmayo, frío o cansado.
- Cabello y piel seca, deshidratación, manos y pies azulados.
- Lanugo (vello corporal muy fino y largo).

## Comportamiento



- Hace dietas o ingiere grandes cantidades de comida en períodos cortos de tiempo; pretende haber comido y luego tira la comida; se salta tiempos de comida.
- Se ejercita por largos periodos de tiempo; se ejercita excesivamente todos los días y no puede dejar de ejercitarse ni un solo día.
- Constantemente habla de la comida.
- Hace frecuentes viajes al baño.
- Usa ropa holgada para esconder su delgado cuerpo.
- Usualmente se siente cansado o mareado.
- Evita ir a la cafetería.
- Lleva su propia comida.
- Muestra algún tipo de comportamiento compulsivo.
- Niega dificultad o sentirse mal.