

AMENORREA: es la ausencia temporal del flujo menstrual. Puede ser normal o por causa de una enfermedad. Se clasifica en tres grupos:

1-Amenorrea fisiológica: ocurre antes de la pubertad, es decir, en la primera menstruación. También en los embarazos, en la lactancia y en la menopausia que se inicia entre los 45-55 años.

2-Amenorrea primaria: son aquellos casos que la menarquia o regla no haya tenido lugar antes de los 16 años. La causa más frecuente es la defectuosa formación de los ovarios.

3-Amenorrea secundaria: ocurre en las mujeres que presentan periodos normales y de repente se suspenden, sin que haya un embarazo. Las causas más comunes son las psicológicas y también las patológicas, como las producidas por la anorexia.

En este caso se habla de la amenorrea secundaria.

ANEMIA: es un trastorno frecuente de la sangre que ocurre cuando la cantidad de glóbulos rojos es menor que la normal, o cuando la concentración de hemoglobina en sangre es baja. La hemoglobina es una proteína que se encuentra dentro de los glóbulos rojos y que transporta el oxígeno.

Este trastorno se desarrolla debido a la pérdida de sangre, producción insuficiente de glóbulos rojos o la destrucción de los glóbulos rojos. También puede ser provocada por infecciones, ciertas enfermedades o medicamentos y por nutrición deficiente. Los síntomas más frecuentes de la anemia son los siguientes: palidez, dificultad respiratoria, falta de energía, retraso del crecimiento, llagas en la lengua, mareos, vértigo...

ANOREXIA: es un trastorno que hace mantener un peso corporal mínimo. Sus principales víctimas son las mujeres y sobre todo las jóvenes entre los 14 y 18 años. Las características principales son las dietas bajas de hidratos de carbono y grasa, abuso de laxantes e incluso terror a la gordura. Producen consecuencias tanto psicológicas como fisiológicas. Las causas que pueden llevar a la anorexia son: el rechazo de mantener el peso corporal, miedo intenso a ganar peso, alteración de la percepción...

APATÍA: es la falta de emoción, motivación...es decir, es una situación negativa y frecuente. A causa de la apatía se sufre la pérdida de masa muscular y la falta de energía, que causan, la depresión y el aburrimiento. Se tiene la sensación de que la vida va muy despacio. Está relacionada con la anorexia y la bulimia.

ARRITMIA: es un cambio de ritmo en los latidos del corazón. Cuando el corazón late demasiado rápido se produce una taquicardia, en cambio cuando late demasiado lento, una bradicardia. También puede significar que el corazón late irregularmente. Estos cambios ocasionales pueden ser provocados por emociones fuertes o por ejercicio. Normalmente se producen por el estrés, la cafeína, el tabaco el alcohol..., o por enfermedades del corazón. Sin embargo pueden ocurrir sin que haya ningún motivo particular.

ASTENIA: es una sensación de debilidad física como psíquica. Suele ser frecuente en las personas desde los 20 hasta los 50 años y es más frecuente en las mujeres que en los hombres. Sus síntomas principales son la pérdida de apetito, fatiga muscular, trastorno de sueño...Esto sucede principalmente por el estrés, la depresión y por la ansiedad. La astenia está relacionada con algunas enfermedades como la anorexia y la bulimia.

BULIMIA: es una enfermedad, que hace que las personas coman alimentos en un corto periodo de tiempo en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían. Estas personas sufren atracones y tienen la sensación de perder el control. Las personas afectadas suelen ser mujeres entre los 18 y 22 años. Las causas principales de esta enfermedad son la ansiedad, la falta de autoestima y la alteración del auto imagen corporal. Esto trae varias consecuencias como la amenorrea, heridas en los dedos...

Existen dos tipos de bulimia:

-La purgativa: las personas bulímicas se provocan regularmente vómitos y usan laxantes, diuréticos...

-No purgativa: la persona ayuna o hace ejercicio físico intenso pero no se provoca vómitos ni usa laxantes, enemas... en exceso.

DIABETES: es un desorden del metabolismo, es decir, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía. La insulina es el factor más importante en este proceso. (La insulina es una hormona segregada por el páncreas, una glándula grande que se encuentra detrás del estómago). Durante la digestión los alimentos crean glucosa. Esta glucosa pasa a la sangre donde la insulina le permite entrar en las células. No existe ninguna cura para la diabetes, el único método es controlarlo.

Existen dos tipos:

-Tipo 1: el páncreas produce poca insulina, a veces se le llama diabetes juvenil, porque suele comenzar en la infancia. Para poder sobrevivir deben inyectarles insulina.

-Tipo 2: el cuerpo produce insulina pero no puede aprovecharla. Ocurren en personas a partir de los 40 años.

DIURÉTICOS: son medicamentos que elevan la tasa de excreción de orina corporal, por tanto, reducen la cantidad de sal y líquidos en el organismo, lo cual ayudan a reducir la presión arterial. Algunos diuréticos se usan para tratar el paro cardíaco, cirrosis de hígado, hipertensión y ciertas enfermedades de riñón. Existen tres clases de diuréticos, cada uno actúa de manera diferente pero con el mismo concepto. Principalmente estos medicamentos los suelen utilizar la anoréxicas y las bulímicas.

EDEMA: es un hinchazón causado por fluido en tejidos del cuerpo. Aparecen en los pies, los tobillos, las piernas incluso en la cara y en las manos. Pueden ocurrir en los embarazos, por alguna enfermedad, debido a un debilitamiento de las válvulas de las venas, incluso por tomar demasiada sal. Los edemas producen síntomas como que la piel esté brillante y estirada, inflamaciones y marca de huellas al presionar el hinchazón.

ENFERMEDADES CORONARIAS: es el tipo más común de enfermedad cardíaca. Se produce por la obstrucción de las arterias coronarias que son las que llevan la sangre al corazón. Cuando un coagulo sanguíneo obstruye el caudal hacia una parte del corazón se produce un ataque de corazón. Cuando esta obstrucción no es total, se produce una angina de pecho.

La causa principal es la aterosclerosis, producida por la acumulación de grasas y colesterol en las arterias. Hay varios factores que pueden inducirla como la obesidad, la hipertensión, el colesterol...

ORIGEN GENÉTICO, ENDOCRINO, NERVIOSO, METABÓLICO: son los diferentes orígenes que pueden tener la hipernutrición.

-Genético: es el adjetivo relacionado con la genética, que es la parte de la biología que estudia las leyes de la herencia y todo lo relacionado con ella. A través de la herencia genética, se pueden desarrollar ciertas enfermedades, como las alimentarias.

-Endocrino: es el adjetivo relacionado con el sistema endocrino, que está compuesto de glándulas y células que producen hormonas y que se liberan directamente en la sangre. El sistema endocrino controla el crecimiento, el desarrollo sexual, el sueño, el hambre y la forma en que el cuerpo usa los alimentos.

-Nervioso: es el adjetivo relacionado con el sistema nervioso, que son las funciones de control del organismo. Está formado por órganos que transmiten la información que nos llega desde los órganos de los sentidos, permitiéndonos movernos, realizar actividades intelectuales..., para esto da ordenes a los músculos. Las células que componen el sistema nervioso se llaman neuronas.

-Metabólico: es el adjetivo relacionado con el metabolismo, que son causas derivadas que determinan qué sustancias son nutritivas y cuáles tóxicas. El buen funcionamiento del metabolismo es primordial para que no existan problemas de nutrición en el organismo. Esto permite diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener sus estructuras...

HIPERTENSIÓN ARTERIAL: o tensión alta es un término que se refiere al hecho de que la sangre circule por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud. Esto puede provocar síntomas como mareos, sangrado por la nariz, dolores de cabeza...La mayoría de las veces no se identifica ninguna causa, lo cual se le llama hipertensión esencial. Incluso puede resultar de una enfermedad, entonces se llama hipertensión secundaria.

La hipertensión suele ser más frecuente en personas de raza negra que de raza blanca. El tabaquismo, la obesidad y la diabetes son factores de riesgo para la hipertensión.

LAXANTES: son medicamento que aclaran la evacuación de heces y mejoran el tránsito intestinal. Se suelen usar con la intención de adelgazar, aunque lo que hacen es producir pérdidas de agua, dado que el agua provoca un aumento de volumen. Si el agua se almacena a causa de una insuficiencia cardíaca, los laxantes pueden provocar un empeoramiento peligroso. El abuso de estos medicamentos puede conducir a la parálisis intestinal, síndrome del intestino irritable (IBS), pancreatitis, fallo renal y otros problemas. Los laxantes son frecuentes en los bulímicos o anoréxicos y se administran por vía oral o en forma de supositorios.

MALNUTRICIÓN: es la consecuencia de no seguir una dieta equilibrada en calidad y en cantidad, causada por alimentos inadecuados o insuficientes. Con la malnutrición se pierden nutrientes que necesitamos para el funcionamiento de nuestro organismo, es decir que son necesarios para nuestro cuerpo.

Por un lado está la hipernutrición, que es el consumo excesivo de alimentos en general o, del consumo de nutrientes específicos.

Por otro lado está la desnutrición, que es el consumo inadecuado de nutrientes en el organismo. Puede ocurrir por la falta de alimentos o por no cumplir una dieta equilibrada. Las consecuencias pueden ser irreversibles, sobre todo cuando se dan en personas que están en periodo de desarrollo, es decir, niños y adolescentes.

SOBREPESO: es una acumulación anormal o excesiva de grasas en el organismo que pueden perjudicar a la salud. Esta enfermedad suele ser más frecuente en las mujeres a partir de los 35 años. Estas personas consumen más calorías en las comidas y bebidas, que las que queman mediante actividades físicas. Esto ocurre por la falta de ejercicio, como pasar más tiempo frente el televisor, desplazarse en automóvil a todas partes... Esta enfermedad se reconoce también por el nombre obesidad.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS: son enfermedades crónicas y progresivas, es decir, son enfermedades de larga duración y que van degenerando. Estas enfermedades produce síntomas de alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, incluso pueden llevar a la muerte.

Alguno de los trastornos alimentarios principales son la anorexia y la bulimia.

Existen cuatro factores que pueden causar los trastornos alimentarios: los biológicos, los psicológicos, los familiares y los sociales.