



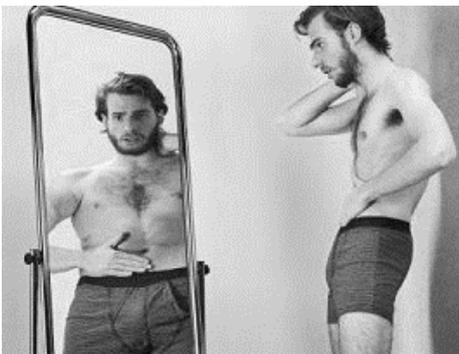
FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 03

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: "LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"

ÁREA: DPCC	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3° A-B-C-D
DOCENTE: MARIA LUISA AYALA MAMANI – LOURDES MORALES VARGAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Se valora a sí mismo • Reflexiona y argumenta éticamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce que somos personas únicas y valiosas comprometidas con el desarrollo de nuestra identidad. • Analiza y promueve la reflexión ética para actuar con autonomía y garantizar el bien común.

¿QUE ES LA ANOREXIA Y LA BULIMIA?



La anorexia y la bulimia son los trastornos psicológicos más conocidos que se relacionan con la alimentación y se presentan como consecuencia de una baja autoestima. Afectan en gran medida la salud de quienes los padecen, hasta provocar la muerte si no se recibe tratamiento psicológico a tiempo.

La anorexia es el trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso provocada por la propia persona. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo, que hace que la persona se vea gorda, aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado. Por ello, lleva a cabo, mediante

ayunos y la reducción del consumo de alimentos, una progresiva disminución de peso.

En un 95% de los casos la anorexia afecta a mujeres jóvenes, aunque en los últimos años se ha producido un aumento en hombres, en mujeres adultas y en niños. Existen grupos más propensos a sufrir estos trastornos, como es el caso de las gimnastas, bailarinas y modelos.

De otro lado, la bulimia es un trastorno de la conducta alimentaria y se caracteriza por que las personas que la padecen suelen darse atracones recurrentes en los que consumen grandes cantidades de comida en un espacio corto de tiempo, es decir, comen más cantidad de comida que la mayoría de personas en el mismo tiempo.

Los bulímicos son incapaces de dominar los impulsos de comer y tiene la sensación de que no pueden parar de hacerlo. Sin embargo, el sentimiento de culpa y de vergüenza tras ingerir muchos alimentos les lleva a una purga (vómitos auto inducidos o empleo de laxantes o diuréticos o ambos), a regímenes rigurosos o ejercicio excesivo para contrarrestar los efectos de las abundantes comidas y así evitar engordar.

La anorexia y la bulimia son trastornos alimenticios y de comportamiento que afectan sobre todo a mujeres, pero también a hombres. Aunque apenas se hable de ello.

Los trastornos alimenticios son algunos de los problemas de salud mental más frecuentes entre jóvenes de todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Cómo se siente un joven con anorexia, el trastorno que sufren más hombres de lo que se cree
- "La persona que me gustaba no me encontraba atractivo y empecé a verme gordo": así viven los hombres los trastornos como la bulimia y la anorexia

El número de chicos afectados por este trastorno está aumentando. Y los expertos creen que en parte se debe a la presión que ejercen las redes sociales.

Los expertos sanitarios también han visto cómo la "vigorexia", la obsesión por tener unos músculos definidos y un buen cuerpo, está volviéndose más común entre adolescentes.

1.- Señales para detectar la anorexia:

- "He comido en casa de una amiga"



- "No tengo hambre"
- "¡Engorda mucho!"
- "Estoy hinchada", "Además he engordado mucho"
- "Cenaré en mi habitación"

TRABAJO PRÁCTICO

Luego de leer detenidamente el texto anterior y responde las siguientes preguntas:

1.- Elabora un cuadro comparativo sobre la anorexia y la bulimia.

ANOREXIA	BULIMIA

2.- ¿Qué le recomendarías a una amiga o amigo que está atravesando por esta enfermedad?

.....

.....

.....

La siguiente actividad corresponde a lo indicado en la plataforma "Aprendo en casa"

REFLEXION PARA DECIDIR Y ACTUAR CON AUTONOMIA

Lo relatado describe la conducta de algunas personas frente a la medida de inmovilización nacional obligatoria y la reducción de algunas libertades ciudadanas por la situación de la emergencia nacional. Por ello te planteo la siguiente pregunta:

1.- ¿Cuáles son los principios que aplicas en la convivencia diaria en tu hogar, en tu barrio? ¿De qué manera los aplicas y que retos o dificultades tiene actuar acorde a ellos?

.....

.....

.....

PROMOVEMOS LA REFLEXIÓN ÉTICA PARA GARANTIZAR EL BIEN COMUN

Lee el texto ¿Es posible ser auténticos? Pág. 152 del texto de DPCC. Y luego responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cuáles son los riesgos que supone para tu autonomía el aceptar valores, normas e ideales, sin una previa reflexión?

.....

.....

.....

2.- En esta cuarentena ¿Cuáles son los principios que aplicas en tu familia y en la comunidad en la que vives?

.....

.....

.....