 <b>UNIVERSIDAD CES</b> Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small>	<b>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DE ALIMENTACIÓN</b>	
Código: PT-BI-005	Fecha: 07/04/2021	Versión: 01
<b>PROCESO</b>	<b>Bienestar institucional y desarrollo humano</b>	

### Bienestar Institucional y Desarrollo Humano

#### Recomendaciones Generales:

La siguiente guía pretende brindar a los psicólogos de Bienestar Institucional y Desarrollo Humano de la Universidad CES, herramientas que permitan el abordaje básico de las problemáticas comunes que surgen en consejería psicológica.

#### Principios Generales:

- Brindar una actitud empática por medio de una escucha activa y amable.
- Garantizar un ambiente adecuado.
- Evitar interrupciones frecuentes.
- Mantener un orden lógico y coherente de las preguntas.
- Mantener el tema del motivo de consulta (No saltar de un tema a otro).

### Guía breve para abordaje de Trastornos de Alimentación (TA)

#### De Anorexia y Bulimia

Un Trastorno de la Alimentación es una obsesión con la comida y el peso. Las personas que sufren de un TA, tienden a llegar a extremos para evitar subir de peso, y esto afecta significativamente su bienestar, llegando a poner en riesgo su vida.

<b>Atracones de comida</b>	<b>Anorexia</b>	<b>Bulimia</b>
<p>Hace referencia a comer sin control. Quienes sufren de esta condición, sienten la necesidad de seguir comiendo a pesar de estar llenos.</p> <p>Suelen comer hasta que se sientan incómodos, y posterior a esta conducta, sienten mucha culpa, vergüenza y angustia.</p>	<p>Hace referencia a una conducta evitativa para comer. Las personas suelen restringir drásticamente los alimentos.</p> <p>Cuando la persona se somete a una restricción de alimentación extrema, pierde peso, altera todo su metabolismo y puede generarse consecuencias letales.</p>	<p>Hace referencia a personas que tienden a tener atracones de comida, pero estos atracones terminan en conductas como vomito, o uso de laxantes.</p> <p>Estas personas también pueden desarrollar conductas obsesivas con el ejercicio o ayunos excesivos, y no necesariamente tienen poco peso. Pueden tener peso normal o sobrepeso.</p>



**PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS  
FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DE  
ALIMENTACIÓN**

Código: PT-BI-005

Fecha: 07/04/2021


Versión: 01

**PROCESO**

**Bienestar institucional y desarrollo humano**

**Características generales del TA:**

<b>Atracones de comida</b>			
<b>Fisiológico</b>	<b>Conductual</b>	<b>Cognitivo</b>	<b>Emocional</b>
Sensación de llenura. Malestar estomacal. Aumento de peso. Pérdida de apetito (pero, aun así, come).	Comer en cantidades exageradas y en poco tiempo, a pesar de estar lleno. Comer en secreto para evitar ser juzgado.	Pensamientos de tipo obsesivo. Creencia de suplir un malestar emocional por medio de la comida.	Vergüenza, culpa, asco, angustia.
<b>Anorexia</b>			
<b>Fisiológico</b>	<b>Conductual</b>	<b>Cognitivo</b>	<b>Emocional</b>
Densidad ósea leve, pérdida del cabello y uñas quebradizas, piel seca y manchada, anemia leve, agotamiento, sensación de mareo o debilidad, sensación de frío todo el tiempo, estreñimiento severo, respiración y pulso lento, falla multiorgánica, daño cerebral.	Comer muy poco hasta un punto extremo. Ejercicio intenso y excesivo. Evita reuniones sociales donde tengan que comer. Aislamiento.	Pensamientos de tipo obsesivo sobre aumentar de peso. Imagen corporal distorsionada (verse con sobrepeso a pesar de estar en un peso extremadamente bajo). Baja autoestima y autoimagen distorsionada.	Irritabilidad, angustia, tristeza, vergüenza, ansiedad.
<b>Bulimia</b>			
<b>Fisiológico</b>	<b>Conductual</b>	<b>Cognitivo</b>	<b>Emocional</b>
Dolor de garganta crónico, esmalte dental desgastado y dientes cada vez más sensibles y con caries, ERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico), deshidratación severa, desequilibrio de electrolitos que	Posterior a un atracón de comida, vomitar o utilizar laxantes como métodos purgantes. Ejercicio intenso y excesivo. Ayunos drásticos.	Pensamientos de tipo obsesivo sobre aumentar de peso. Baja autoestima y autoimagen distorsionada.	Irritabilidad, angustia, tristeza, vergüenza, ansiedad.

 <p><b>UNIVERSIDAD CES</b> Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small></p>	<b>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DE ALIMENTACIÓN</b>	
Código: PT-BI-005	Fecha: 07/04/2021	Versión: 01
<b>PROCESO</b>		<b>Bienestar institucional y desarrollo humano</b>

pueden generar un ataque cardiaco o derrame cerebral.			
---	--	--	--

**Síntomas de alerta (en cualquiera de los dos casos):**

- Que las conductas de alimentación afecten el desempeño cotidiano y represente un malestar significativo para la persona.
- Hipersensibilidad emocional, aumentando el riesgo en la persona de padecer un episodio depresivo o ansioso.
- Alteraciones sensorio-perceptivas.
- Falla multiorgánica (los órganos no responden o no trabajan adecuadamente).

**Pasos para realizar en consejería psicológica:**

1. Realizar psicoeducación sobre lo que es ansiedad y la importancia de iniciar un proceso terapéutico.
2. Realizar un consentimiento informado.
3. Realizar un encuadre del proceso realizado en Bienestar Universitario.
4. Realizar psicoeducación sobre el malestar clínicamente significativo.
5. Psicoeducación de rutas de atención (EPS – Directorio – Sabaneta).
6. Formato de remisión.

**Técnicas a utilizar con un estudiante que presenta algún TA**

En estos casos, las técnicas a utilizar deben apuntarle a la intervención de múltiples factores psicológicos que tienen un efecto a nivel fisiológico, cognitivo, comportamental y emocional.

- **Fisiológico:**  
Busca intervenir en los aspectos relacionados con la tensión y el malestar físico. En este caso, se puede utilizar la técnica de respiración y relajación progresiva de Jacobson.

¿Cómo se hace?

1. Tome una postura cómoda.
2. Tomar una respiración profunda y hacer un rastreo corporal de la parte inferior hasta la parte superior del cuerpo.
3. Iniciar la tensión y distensión con los siguientes grupos de músculos:
  - a. Grupo I: Mano, antebrazo y bíceps.



Código: PT-BI-005

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

**PROCESO**

**Bienestar institucional y desarrollo humano**

- b. Grupo II: Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.
- c. Grupo III: Tórax, estómago y región lumbar.
- d. Grupo IV: Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

- **Cognitivo:**

Percepción que tiene la persona de sí mismo. Identificación de ideas irracionales que potencian la conducta.

Pensamiento o idea irracional	Evidencias de que eso que estoy pensando es real o no	Pensamiento REAL alternativo
<i>“Si dejo de comer bajo de peso, me voy a ver mas bonita y todos me van a querer”.</i>	Antes de querer bajar de peso, me querían y me veían bonita, entonces lo que estoy pensando no es real.	<i>“La belleza es subjetiva. Puedo bajar de peso siempre y cuando, mi salud no esté en riesgo. Para eso puedo pedir ayuda con un profesional en nutrición”.</i>

- **Comportamental:**

Reducir los episodios de ansiedad y las conductas evitativas con el fin de generar estrategias de afrontamiento correcto frente a la situación. Se puede complementar con la técnica de activación conductual.

El **objetivo** es generar conciencia sobre lo que la persona realmente desea lograr a través de la conducta, y en ese sentido, evaluar la posibilidad de generar una conducta alternativa que pueda llevarla a obtener mejores resultados.

Conducta (¿Qué hizo?)	Condiciones que generan la conducta	Consecuencias de dicha conducta; Función de la conducta.	Finalidad ¿Qué quería lograr?	Conducta alternativa (¿De qué otra forma puedo recibir atención de los demás, que no afecte mi bienestar?)



Código: PT-BI-005

Fecha: 07/04/2021

Versión: 01

**PROCESO**

**Bienestar institucional y desarrollo humano**

<p>“No quiero comer. Si como, vomito”</p>	<p>“Siento que nadie me entiende. Si estoy gorda me veo fea. Nadie me va a querer si estoy gorda”.</p>	<p><b>(La persona debe intentar descifrar para que hace dicha conducta, en este caso, ¿Para qué se aísla?)</b></p> <p>“Cuando dejo de comer, todos me ponen atención y me buscan para saber qué pasa”.</p>	<p>“Quería recibir atención de los demás”.</p>	<p>“Puedo buscar a mis amigos, desahogarme con ellos y pedirles que quiero que me ayuden a superar lo que se me está dificultando”.</p>
---	--	--	--	---

Además de esta técnica de activación, donde logramos que la persona sea consciente de su comportamiento, y genere en sí misma, acciones más efectivas, existen unos ejes centrales que podemos abordar mientras que la persona comienza con su proceso de psicoterapia.


- **Emocional:**

Reducir el malestar significativo debido a las emociones de rabia, tristeza, asco, vergüenza y angustia que produce el TA. Se puede complementar por medio de la técnica de manejo de emociones.

1. Reconocer las emociones que estoy sintiendo.
2. Identificar cual es la función de esa emoción. Ej. Si siento rabia, la rabia sirve para establecer límites.
3. Realizar un descargue emocional; Hablar, escribir, pintar, realizar actividad física, buscar compañía.
4. Buscar una emoción que me genere una sensación positiva. Ej. Calma. Cuando me calmo, puedo pensar con claridad.

SIEMPRE tener presente que este tipo de trastornos requiere una **atención integral**:

- **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

 <b>UNIVERSIDAD CES</b> Un compromiso con la excelencia <small>VEGUELA MINERUCACIÓN</small>	<b>PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE SALUD MENTAL - TRASTORNO DE ALIMENTACIÓN</b>	
Código: PT-BI-005	Fecha: 07/04/2021	Versión: 01
<b>PROCESO</b>	<b>Bienestar institucional y desarrollo humano</b>	

- **Asesoramiento nutricional:** Los médicos, enfermeras y consejeros le ayudarán a comer de manera saludable para alcanzar y mantener un peso sano
- **Atención psiquiátrica:** 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

**IMPORTANTE:**

- Estas técnicas sirven para ayudar a la persona a que encuentre estrategias efectivas para disminuir su malestar.
- En caso de no lograr mejora a partir de las técnicas expuestas, se recomienda realizar un proceso de remisión a través de la EPS de la persona para que reciba atención médica.
- Cuando la persona indica que tiene ideación suicida activa o ideas de muerte activas, es necesario aplicar el protocolo de valoración de riesgo de suicidio y anexarlo al seguimiento. Posterior a aplicar el protocolo, es necesaria la remisión por psiquiatría y psicoterapia a través de su EPS, el directorio de profesionales de salud mental de Vivamente, o la IPS sabaneta.
- Es necesario realizar el seguimiento pertinente al estudiante, y estar en contacto directo con la facultad frente a cualquier novedad.

<b>CONTROL DE CAMBIOS</b>		
<b>FECHA DE ACTUALIZACIÓN</b>	<b>CAMBIO REALIZADO</b>	<b>RESPONSABLE DEL CAMBIO</b>
(Incluya la última fecha de actualización del procedimiento.)	(Detalle el cambio propuesto o razón de creación del documento, frente a la pertinencia que se tiene para el cumplimiento del objetivo del proceso)	(incluya en nombre del responsable que creó o modificó el documento por última vez, cargo y Área de trabajo)