

INTRODUCCIÓN

En este trabajo intentaremos indagar sobre las diferentes formas de afrontar la vida que nos podemos encontrar, enfocándolo hacia los hábitos que hoy día se consideran como saludables, y a la vez, como desarrollar y fomentar estos; Por otra parte también trataremos de analizar, bien en su ámbito fisiológico, bien en su incidencia psicológica, los estragos que pueden causar ciertos hábitos o adicciones como el tabaco, la cocaína, etc. y las obsesiones o los trastornos psicológicos como la anorexia o la bulimia entre otros.

También trataremos el ámbito alimenticio; la importancia que puede llegar a tener una dieta sana y los anteriormente mencionados trastornos que se derivan de ella. Otra parte del trabajo ira enfocada hacia la importancia infravalorada del sueño, desarrollando algunos de los trastornos que se pueden producir por la falta o abundancia del mismo.

Siguiendo con la presentación, nuestro próximo apartado se centrara en el culto al cuerpo que tan de moda está en nuestros días, haciendo hincapié en los problemas que acarrea la vigorexia, que aunque no esté de más cuidarse un poco, no es ni mucho menos un hábito saludable el sobremusculamiento, pues acarrea problemas con tanta repercusión para la vejez como la hipertrofia. Intentaremos a la vez desentrañar las dietas de estos adictos al gimnasio, y las ayudas que pueden llegar a ingerir.

En estos apartados se darán las claves para mantener una vida sana y un ocio saludable, recalcando a la vez en las consecuencias que pueden derivar de la desviación de los mismos.

El segundo bloque tratara sobre el análisis de mi propia vida, basándose en los anteriores grupos para estructurar la observación de la misma.

Por último, y como mero documento de información extra, estará ubicada una interesante redacción sobre Sigmund Freud. Esta redacción se centrara en la visión particular de interpretación de los sueños por parte del autor alemán.

ALIMENTACIÓN

Una de las cosas más importantes y trascendentales de en nuestra vida es la alimentación. Una alimentación desproporcionada puede ocasionar trastornos muy graves y un mal desarrollo del cuerpo.

Es sumamente importante mantener una dieta equilibrada y completa, bien para el desarrollo físico, como para el mental.





En general, hay que comer alimentos saludables que sigan las directrices del sistema de la pirámide de los alimentos

(**figura 1**). En la base de la pirámide se encuentra el grupo del pan, la pasta y los cereales, de la cual hay que consumir 8-9 porciones al día. En la siguiente fila se encuentra el grupo de las frutas y vegetales, de los que se deben consumir 3 porciones al día. El renglón inmediato comprende los lácteos, las carnes, el pescado y las leguminosas y nueces, de las cuales hay que consumir tres raciones de lácteos bajos en grasa y tres de los demás alimentos por día.

En la punta de la pirámide están las grasas y los dulces, que deben consumirse con moderación. Estas directrices proporcionarán todos los nutrientes que una persona sana necesita, y pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares como colesterol o infartos. En los niños y adolescentes, la buena nutrición ayuda a prevenir futuras enfermedades, o infecciones actuales.

En nuestra sociedad se está arraigando la consumición de fast food o comida rápida, alta en grasas y muy dañina para la salud, dado que cada vez se vive más rápido y no se puede perder tiempo cocinando. La consumición de comida rápida y bollería industrial (alta en grasas), y grasas animales provoca un incremento de la obesidad, y las consecuencias que esta acarrea (colesterol y tensión por encima de lo normal, dificultad de movimientos y disminución de agilidad, etc.). Además de los adultos, los niños y los jóvenes están aumentando la consumición de la anteriormente nombrada bollería industrial, desplazando al tradicional bocata, mucho más sano, por el mero hecho de que es más fácil comprar esa basura precocinada que invertir en salud cinco minutos.

Un hombre estuvo comiendo todos los días durante un mes en una hamburguesería, y al ir al médico aquejado de dolores estomacales agudos, este le dijo que si no dejaba de comer inmediatamente en la hamburguesería, corría serio peligro de morir por la alta concentración de grasas que tenía en la sangre *Noticiero de Antena 3 TV*

Aquí tenemos una tabla que expone las consecuencias de un niño con sobrepeso:

La dieta Mediterránea, que tradicionalmente a tenido una dieta basada en el aceite de oliva como principal fuente de grasa, el pan como alimento básico, la abundante ingesta de legumbres, verduras y frutas, y un consumo moderado de carne y productos lácteos, por ejemplo, está muy equilibrada, tanto en grasas, como en lípidos y carbohidratos, lo que proporciona un estado óptimo del cuerpo, y al utilizar el aceite de oliva para

cocinar, y no la mantequilla (comúnmente utilizada en las demás regiones) previene los problemas relacionados con la obesidad.

Otro de los problemas relacionados con la alimentación, y uno de los más serios hoy día, son la ANOREXIA y la BULIMIA. La bulimia y la anorexia son enfermedades que se manifiestan como trastornos en la alimentación médica y la única diferencia que existe entre es el peso corporal. Esto significa que, en el caso de la anorexia, la persona tiene un peso corporal por debajo del normal. En cambio, en el caso de la bulimia, la persona afectada tiene un peso corporal normal.

Si bien es muy probable que las personas que sufren anorexia directamente dejen de comer para perder peso, las bulímicas, en cambio, comen y luego se producen vómitos. En realidad, pueden estar presentes los vómitos en cualquiera de las dos patologías, porque no se suelen dar casos puros.

Estos trastornos no solo tienen su origen en la ingesta de alimentos, sino en el efecto perjudicial que ejercen tanto los medios de comunicación, como la propia presión social. Estos desórdenes alimenticios han llegado a convertirse en un verdadero castigo para la juventud.

A continuación desarrollaremos ambos temas.

ANOREXIA

La presión social que se ejerce en los adolescentes para estar delgados es enorme, no hay control en los productos para adelgazar ni suficiente educación nutricional.

La anorexia es un problema de la familia de los desórdenes alimenticios, y es un estado de inanición (hambre) y de emaciación (adelgazamiento); que puede ser realizado con seguir una dieta muy severa o con purgar después de cada comida.

Una de las cuestiones que más preocupa a la sociedad es ¿Qué la provoca?. En la mayoría de las ocasiones la anorexia está provocada por la influencia que ella misma impone (la sociedad), como es también que las personas con carácter vulnerable no pueden soportar esta presión.

Otro factor a considerar es la influencia que impone la moda sobre la juventud, por la ardua búsqueda de localizar su identidad; se ve bombardeada por estereotipos, bien comerciales, como culturales, sociales, económicos etc. Los cuales nos forman una necesidad de aceptación, que muchas veces nosotros mismos no nos damos cuenta y que es vital en esta difícil etapa de nuestra vida. Pero también es verdad que un adolescente con que pese 45kg. a los 16 años, y mida más de un metro sesenta para que el mundo se abra a sus pies.

"La moda descarnada no perdona ni un gramo más que la piel y los huesos"

ENFOQUE PSICOLÓGICO

SOCIAL:

En la aparición de la anorexia fundamentalmente influyen cuatro factores:



INFLUJO FAMILIAR.– Suele haber un mayor número de trastornos en el comportamiento alimentario entre los familiares de anoréxicos y bulímicos. De hecho, en muchos casos, las obsesiones por el cuidado del cuerpo están presentes desde la infancia (Según una investigación realizada en el Reino Unido, uno de cada seis niños británicos se había puesto a dieta).

SOLEDAD.– La adición a la informática y la menor necesidad de salir del hogar para disfrutar del ocio fomentan la soledad, lo que, a su vez, implica sedentarismo y problemas relacionados con la obesidad.

VICTIMAS DE LA MODA.– La imagen de la esbelta 'perfección' de las modelos de pasarela ha influido –muchas veces de forma negativa– a millones de mujeres y hombres alrededor del mundo. Sólo el tiempo dirá si el estilo de vida que promueven ha sido determinante en la proliferación de enfermedades como la anorexia y la bulimia

DESEO DE ÉXITO SOCIAL.– Los expertos opinan que los niños identifican la esbeltez

como éxito y aceptación social y, al iniciar la escuela primaria, muchos de ellos buscan la entrada en el grupo mediante el adelgazamiento.

PERSONAL:

INSATISFACCIÓN.– Estas restricciones alimentarias se llevan a acabo con la intención de adelgazar, lo que supone su grado mayor o menor de insatisfacción ante la propia imagen corporal.

OBSESIÓN POR LA DIETA.– Estas personas están continuamente preocupados por la dieta, muchas veces radical. Según un estado hecho en Estados Unidos, un 60% de mujeres con peso normal o infrapeso y un 25% de los hombres querían adelgazar. Y un 70% de los adolescentes habían seguido una alguna dieta para bajar de peso.

FALTA DE AUTOESTIMA.– Los afectados tienen una autoestima negativo. Son perfeccionistas, rígidos, con una dedicación al estudio superior a

lo normal y lo mismo sucede cuando practican una actividad deportiva. Suelen tener elevadas aspiraciones, y nunca se ven a la altura de conseguirlas, por lo que siguen intentando perfeccionarse.

CONDUCTAS PATOLÓGICAS

Una vez que el trastorno está arraigado en la mente, los enfermos sienten miedo hacia las comidas y rechazo hacia los alimentos. En general, el enfermo anoréxico corta la comida, la exprime, huele o almacena; es decir, la somete a cualquier tipo de manipulación, pero no se la come. También provoca irritabilidad y el progresivo ingreso en la situación cada vez más estresante provoca también tristeza y aislamiento social progresivo. Este sufrimiento mental puede derivar en forma de depresiones, pensamientos suicidas y conductas

obsesivo-compulsivas. Según algunos especialistas, muchos de los anoréxicos viven al borde de la locura, bastante cercanos a la esquizofrenia.

También cabe la posibilidad de la aparición de alexemita (Esta enfermedad consiste en la incapacidad para darse cuenta de sus emociones) .También se puede sufrir anhedonía, la imposibilidad para disfrutar, así como para sentir placer.

Sienten indiferencia, y no les importa la opinión de la gente o sus familias sobre su enfermedad. ESTÁN AL MARGEN DE TODO COMENTARIO.

ENFOQUE FISIOLÓGICO

La principal consecuencia de la anorexia es la malnutrición severa. Se refleja en una especie de aníamamiento del cuerpo. En casos extremos, hay riesgo de muerte.

Otra de las causas de la anorexia es la pérdida de potencia sexual. El hombre pierde el interés por el sexo y la mujer sufre amenorrea (pérdida de periodo).

Si se trata de un caso de larga duración se puede observar una degeneración progresiva. En ambos casos baja la temperatura corporal, que puede ir acompañada de palidez, caída del cabello, palpitaciones, descenso de la tensión, alternaciones de la piel, desequilibrios en el nivel de las sales minerales del organismo, así como de trastornos gastrointestinales.

ANOREXIA NERVIOSA

Definimos anorexia nerviosa como un severo y prolongado desorden alimentario que se caracteriza por una pérdida de peso auto impuesta que luego se torna indomitable, y se ve inducido por una disminución en la ingesta y exceso de actividad física.

Consecuencias de la anorexia nerviosa:

Rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y talla (por ejemplo, pérdida de peso que da lugar a un peso inferior al 85% del esperable)

Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal

Alteración de la percepción del peso o la silueta corporales, exageración de su importancia en la auto-evaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.



Ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos.

Dos tipos de anorexia nerviosa:

- Tipo restrictivo: Durante el episodio de anorexia nerviosa no recurre regularmente a atracones o a purgas (por ejemplo, provocación del vómito o uso excesivo de laxantes, diuréticos o enemas)
- Tipo compulsivo/purgativo: durante el episodio de anorexia nerviosa, recurre regularmente a atracones o purgas (por ejemplo, provocación del vómito o uso excesivo de laxantes, diuréticos o enemas)

HISTORIAS DE CHICAS AFECTADAS

Anorexia

CASO 1

tengo anorexia me estoy volviendo loca desde un mes me dieron de alta después de estar seis meses en un tratamiento en Cuba con Alejandra Cortes mi doctora ella es una de las personas que se encargan de la asociación Cubana de trastornos de alimentación, ahí me ayudaron pero la verdad es que, todos creen que estoy curada pero no es así yo sigo teniendo anorexia, necesito hablar con alguien tengo 18 años y ya no se que hacer, esto ha empeorado ,porque siempre he querido ser modelo y fui a un casting y me escogieron para ir a una convención en la cual voy a pasar delante de todas las agencias de modelos mas fuertes del mundo y eso me esta empeorando porque se que tengo que estar súper bien. He bajado peso de (43 kilos) y mido 1.70 y así me he conservado, como bien pero hago ejercicio pero quiero estar mas flaca para ir a la convención de modelos no se me estoy volviendo loca y no se si este va a se mi forma de vida siempre, siempre preocupada por lo que tengo que comer yo no se que hago aquí porque yo misma se la cura de esto pero yo no quiero o no se si quiera me gusta estar flaca y así quiero s ser siempre. Bueno si alguien me puede decir que hacer estoy muy confundida y necesito ayuda por favor. (24-8-99)

CASO 2

Tengo 19 años y hace dos tuve anorexia. Podríamos decir que era un principio de anorexia, mido 1,63 CMS y pesaba 45 kilos, claro que a veces subía, sobre todo en los veranos, para que mis padres no se dieran cuenta, además de usar más ropa de lo normal en invierno. He tenido dos recaídas y el año pasado tuve una excelente mejora, llegue a pesar 56 kilogramos, lo cual no me preocupo mucho, pero este año empecé con el mismo problema y me asuste mucho. Me gustaría bastante contactarme con chicas que necesiten una esperanza. Yo comía muy poco durante unos dos años (16 y 17 años), soy muy perfeccionista y no sé como se inicio todo, pero actualmente he visto fotografías mías de ese entonces y las encuentro horribles. No me gustaría hablar públicamente lo que hacía, porque no quiero dar ideas, para seguir con esto. Es una enfermedad terrible y no quiero volver a tenerla, fueron tiempos malos, en donde el espejo se convirtió en mi peor enemigo. Suerte y animo. (3-7-00)

"La muerte en la balanza"

BULIMIA

Los factores que provocan la bulimia están estrechamente ligados a los tratados anteriormente en la anorexia, así que los suprimiremos para evitar la redundancia, y pasaremos directamente al siguiente apartado.

CONDUCTAS PATOLÓGICAS

Un bulímico común tiene las siguientes conductas:

- Preocupación constante acerca de la comida
- Atracones, alimentación a escondidas
- Miedo a engordar
- Rechazo de invitaciones a restaurantes y reuniones sociales para no comer en publico
- Visitas al baño después de comer
- Vómitos autoprovocados, abuso de laxantes, diuréticos y edulcorantes
- Uso de medicamentos adelgazantes
- Regimenes rigurosos

Aparte de estas conductas patológicas, experimentan unos fuertes cambios de actitud. Sufren cambios de carácter: depresión, sentimientos de culpa y odio a si mismo, tristeza etc. Además ejercen hacia su persona una actitud de severa autocrítica, y están en constante necesidad de recibir aprobación de los demás respecto de su persona. El resultado de estos cambios son unos profundos cambios en el autoestima.

ENFOQUE FISIOLÓGICO

La bulimia, como la anorexia, causa unos efectos devastadores hacia la salud. La bulimia provoca un engrosamiento de las glándulas del cuello y pequeñas roturas vasculares en las mejillas y bajo los ojos. Irrita la garganta y causa fatiga y dolores musculares. Otra de las repercusiones que tiene es la perdida inexplicable de piezas dentarias y las oscilaciones de peso (de 5 a 10 Kg.).

Bulimia nerviosa.

La bulimia nerviosa es un tipo de desorden alimentario caracterizado por una ingesta desmedida seguida por atracones que inducen el vómito para evitar el aumento de peso, pero que no siempre muestra una disminución del mismo. La bulimia puede ser purgativa, cuando después del vómito se recurre al uso de diuréticos, laxantes y anorexígenos, o restrictiva, cuando no se recurre a vómitos, ni a laxantes, y pueden existir atracones.

Presencia de atracones recurrentes, caracterizados por:

Ingesta de alimento en un corto espacio de tiempo (por ejemplo, un periodo de dos horas) en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un periodo de tiempo similar y en las mismas circunstancias.

Sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento (por ejemplo, sensación de no poder parar de comer o no poder controlar el tipo o la cantidad de comida que se está ingiriendo)

Conductas compensatorias inapropiadas, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como son provocación del vómito; uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos; ayuno y ejercicio excesivo.

Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas tienen lugar, como promedio, al menos dos veces a la semana durante un periodo de tres meses.

La valoración que estas personas hacen de sí mismas está exageradamente influida por el peso y la silueta corporales.

HISTORIAS DE CHICAS AFECTADAS

Bulimia

CASO 1

Que no sea pesimista?

Pues ya esta. Adiós a mis planes, MIS MALDITOS PLANES. Me deprimí, y en que? En 10 minutos un atracón de todo lo que he pillado he arrasado con todo! A que soy odiosa? Ahora me siento...bueno se pueden imaginar con unas ganas tremendas de vomitar. Soy capaz de no ir, quizás por que sé que no me saldrá bien, y por el miedo a que mi madre me pille.

Pero PORQUÉ NO SOY CAPAZ de ir a la cocina y acabar de recoger la mesa, sin comer de todo.

A veces el foro consigue deprimirme y me lleva a atracones, pero a veces no...

Estoy hecha un lío, me siento gorda, tengo la comida que la siento en la garganta..me odio no paro de llorar, no QUIERO SEGUIR COMIENDO COMPULSIVAMENTE, porque no puedo vivir normal sin comer de esta manera????

Tengo ganas de curarme, pero no fuerzas, lo siento os he fallado no podré

CASO 2

Testimonio

Tenia mucha necesidad de desahogarme, y crearme no es nada fácil... hace un año tuve muchos problemas por que me sentía muy deprimida, estaba pesando 62 kilos hoy peso 54 kilos, había terminado la universidad y lo único que hacia era jugar volleyball y me exigían bajar de peso, la verdad no me preocupaba mucho estar delgada pero me esforzaba por bajar de peso. Para el mes de Septiembre del año pasado conocí a mi novio actual el me hablaba de su antigua pareja y me describía a una mujer perfecta yo empecé a sentir que yo no era nada parecida a ella y aca fue cuando empecé a tener desordenes alimenticios yo lo sabia pero en mi afán de estar delgada los ignoraba los veía como el obstáculo para lograr mi objetivo, empecé comiendo relativamente bien, tomando mucha agua, con culpa diaria que terminaba en el baño vomitando nadie lo notaba pues el bajar de peso era algo benéfico para mi en mi familia mi peso bajo, pero no lo que yo quiero aunque mi novio me dice que el me prefiere sana, ya se dio cuenta por el mejor amigo que es medico quien en un paseo me vio comer mucho y vomitar y le dijo que me apoyara y que necesitaba ayuda profesional yo no creo que sea tan grave pero se que no me siento bien cuando como y vomito estoy tratando de cambiar esto pero no quiero volver a ser gorda...no quiero

Como hemos visto y analizado anteriormente, el vivir en un mundo donde solamente las personas delgadas, que viven a dieta, y que en su vida su única motivación es mantenerse esbeltas, por lo que pueda decir la sociedad, no nos deja de donde escoger a los adolescentes, que somos los que más nos enfrentamos a estos continuos ataques a nuestra personalidad. Pero lo único que nos queda por comprender o tratar de asimilar es que no importa como nos veamos, sino como somos.

ADICCIONES

En primer lugar vamos a tratar las adicciones; Dado que son incontables estos trastornos, solo vamos a desarrollar aquellas que estén más presentes en nuestras vidas y que sean más comunes en la sociedad.

ALCOHOLISMO

Entre estos trastornos se encuentra el alcoholismo, que está arraigado hoy día en nuestra cultura. . El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y a menudo mortal; es un trastorno primario y no un síntoma de otras enfermedades o problemas emocionales. El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol, y produce un daño cerebral progresivo y finalmente la muerte.

En este apartado desarrollaremos varias partes, pero la principal se centrara en los efectos del alcohol, bien el daño físico y las enfermedades derivantes que causa, como los trastornos y dependencias que ocasiona, y una

pequeña parte la dedicaremos al consumo de alcohol en los menores de edad.

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

Para centrarnos en el tema hay que saber que el alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia.

Además existe el problema de que mucha gente piensa que mientras no se convierta en alcohólico típico, las consecuencias de beber frecuentemente y en altas dosis no serán tan alarmantes. Pero los estragos del alcohol pueden ser graves y muchos de ellos irreversibles. La OMS define el alcoholismo como la ingestión diaria de alcohol superior a 50 gramos en la mujer y 70 gramos en el hombre

Si nos centramos en el ámbito psicológico, es vox populi que el alcohol crea una dependencia muy fuerte, todos conocemos a algún amigo o familiar que lo padece, y que al intentar superarlo y dejarlo crea un síndrome de abstinencia muy difícil de superar.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Los efectos más comunes de la adicción al alcohol son las depresiones y la ansiedad, que aunque no estén causadas al 100% de las ocasiones por este, si tienen un alto porcentaje, dado que el alcohol es un depresivo potencial. Estos trastornos se crean a merced de que el alcohol desinhibe la censura interna, o dicho de otro modo, disipa la raya o la barrera mental de nuestro cerebro. Al principio crea una sensación de euforia y sociabilidad, pero pasado cierto tiempo entra en juego su función depresiva. Además el alcohol puede crear, dependiendo de la persona, diferentes estados de ánimo, porque así como provoca euforia, también puede causar actitudes violentas o automarginales.

CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS

El consumo de alcohol provoca verdaderos estragos en nuestro organismo. En el caso de alcohólicos crónicos, aparte de graves trastornos psicológicos, provoca enfermedades o trastornos orgánicos como la cirrosis, alta probabilidad de infartos, pérdida de potencia sexual, etc

Si nos centramos en las diferentes partes del organismo, se puede observar que afecta a la mayoría de ellas. A continuación podremos observar los trastornos causados por el excesivo consumo de alcohol:

- **Sangre.** En la sangre, el abuso de alcohol, aumenta la resistencia al flujo sanguíneo y puede provocar trastornos en el aparato circulatorio y hemorragias.
- **Cardiopatía.** El consumo moderado de alcohol; el recomendado es un vaso de vino con las comidas; parece reducir el riesgo de los ataques cardíacos, porque mejora los niveles de colesterol, dosis más grandes de alcohol pueden desencadenar latidos del corazón irregulares y aumentar la presión arterial, hasta en personas que no han tenido nunca problemas de cardiopatía. El 11% de los casos de hipertensión son causados por un excesivo abuso del alcohol. Este abuso también puede lesionar el corazón que conduce a la insuficiencia cardíaca; las mujeres son más susceptibles a este trastorno.
- **El Cáncer.** El alcohol no causa cáncer, pero puede realzar los efectos de sustancias cancerígenas, por ejemplo, el tabaco. Un porcentaje alto de cánceres de esófago, de boca, garganta, se atribuyen al alcohol. El tabaco combinado con la bebida realza los riesgos para este tipo de cánceres. El cáncer hepático también aumenta en los alcohólicos. En las mujeres hasta beber de tres a nueve bebidas a la semana, bebiendo moderadamente, puede aumentar el riesgo a padecer cáncer de mama.

- **Hígado.** Uno de los males más comunes entre los alcohólicos es la cirrosis hepática. Aparecen en el hígado fibras y nódulos que colapsan el hígado y pueden causar la muerte del paciente. En Europa occidental, el alcohol y la hepatitis B son la causa principal de la cirrosis. En el Reino Unido, dos tercios de los casos son debidos al alcohol; en países donde el consumo de alcohol es menor (por ejemplo en los países islámicos), la incidencia de cirrosis disminuye de forma paralela.
- **Problemas Sexuales.** En el ámbito de la sexualidad, los hombres borrachos pierden la potencia sexual y a las mujeres se les inhibe el deseo. Beber provoca grandes desarreglos hormonales y menstruales.
- **Embarazo.** Las cantidades altas de alcohol pueden causar síndrome alcohólico fetal, suponiéndole daños cerebrales, retardo mental y atraso en el crecimiento. Pero no solo los bebés de madres alcohólicas pueden tener problemas, también los niños que sus madre han bebido cantidades moderadas durante el embarazo, tienen mayor riesgo de aborto espontáneo, y bajo peso al nacer, que los bebés que sus madres no han bebido alcohol durante el embarazo.
- **Síndrome de Wernicke– Korsakoff.** El alcohol puede dificultar la absorción de las proteínas, y otros nutrientes. La carencia de la vitamina B, puede dar lugar a una grave enfermedad, el síndrome de Wernicke– Korsakoff, que puede causar daño cerebral permanente, y hasta puede causar la muerte. Los síntomas son el tambaleo severo, la confusión, y la pérdida de la memoria. La carencia de la vitamina B(ácido fólico) causa **anemia** severa.

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS MENORES DE EDAD

El consumo de alcohol es uno de los temas que más preocupación está creando en la sociedad de hoy en día. España, según los últimos estudios realizados, encabeza las listas de países de la Unión Europea con mayor consumo anual de alcohol en menores.

Ya sea para divertirse o sentirse bien, para olvidar o para inhibirse de actos o situaciones, para ser parte de un grupo, o bien porque les gusta el sabor del alcohol y simplemente buscan emborracharse, muchos jóvenes toman alcohol y otras sustancias en España, y en el mundo entero, habitualmente.

Esto causa estragos en muchos jóvenes que creen que a ellos no les puede pasar lo que a otros, pero al llegar a la madurez esas copas o litros de alcohol ingeridos anteriormente causan enfermedades tremendas.

A todo esto hay que sumarle la nueva moda del botellón, que a muchos jóvenes envalentonados o inexpertos les puede llevar hasta el coma etílico, un posible puente hacia una muerte prematura.

TABACO

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

Otra de las consideradas drogas legales es el tabaco. Aunque está científicamente demostrado que el tabaco es extremadamente perjudicial para la salud, el consumo del mismo está extendido y disparado en todo el mundo. Aparte de este consumo, al querer dejarlo se crea un síndrome de abstinencia debido a los componentes adictivos que lleva un cigarrillo, como, por ejemplo, la nicotina. Estos efectos adictivos se disipan, o se logran expulsar del organismo al de 15–30 días; durante este periodo se aumenta de peso (el que se había perdido anteriormente, dado que el consumo de tabaco disminuye el apetito), irritabilidad, insomnio, temblores, falta de apetito (los 2–3 primeros días no se come mucho, dado que existe un trastorno alimenticio) y ansiedad. A partir del mes aparecen distintos síntomas, como sensación de que falta algo o tentación y necesidad a determinadas horas del día de fumar (después de las comidas, a la noche, etc.), y aunque esto disminuye con el paso de los años, suele permanecer mucho tiempo y jamás se quita del todo.

El consumo de tabaco consta de dos fases, y provoca distintos efectos:

Agudos: En los primeros consumos produce náuseas, vómitos, mal sabor de boca, tos (la denominada borrachera nicotínica). La tolerancia y la dependencia hacen que estas sensaciones desaparezcan, aprendiendo el organismo "a fumar bien".

Crónicos: En estos adictos provoca disnea (dificultad para respirar), astenia (Falta o decaimiento de fuerzas caracterizado por apatía, fatiga física o ausencia de iniciativa)

, efecto anorexígeno (sensación de plenitud gástrica), tos y flemas. A estos últimos dos síntomas también se los conoce como toilette matinal.

El consumo prolongado produce alteraciones:

EFFECTOS FISIOLÓGICOS

El consumo de tabaco está asociado a las muertes por cáncer de pulmón, enfermedades coronarias y apoplejía. El tabaco favorece también la aparición de enfermedades como la bronquitis, enfisemas y úlceras. En el caso de los fumadores pasivos, la exposición aguda al humo del tabaco conlleva molestias oculares, de garganta y de ámbito respiratorio, así como agravamiento de ciertos procesos respiratorios, como el asma. También reduce notoriamente la percepción del gusto de los alimentos.

En embarazadas fumadoras el niño viene con una falta de peso notoria, debido disminución de oxígeno que llega al feto durante la gestación. A esto se le llama Hipoxia fetal.

ACTUALIDAD

Hoy día se lucha activamente contra el consumo de tabaco, bien sea subiendo el precio de este, o con campañas contra el mismo; como la recientemente sacada por la U.E., y todavía no implantada en España. Este es un adelanto de las fotos que se imprimirán en cada cajetilla de tabaco:

Arriba a la izquierda encontramos una boca destrozada por el consumo de tabaco, y a la derecha la reproducción del efecto que tiene el tabaco sobre la sexualidad.

DEMÁS DROGAS

Aparte del tabaco y el alcohol, consideradas drogas legales, también existen las denominadas ilegales (como pueden ser la cocaína, heroína, etc.), que en su mayoría tienen efectos más devastadores. Al ser un temario tan extenso, solamente desarrollaremos las más conocidas.

MARIHUANA Y HACHÍS

No vamos a decir mucho de esta droga, dado que hemos tratado anteriormente los efectos del tabaco, y comparten prácticamente los mismos síntomas físicos y psicológicos.

Las dos únicas diferencias significativas residen en que el consumo de marihuana causa dificultad para recordar, y que existiendo una larga adicción, y sólo en algunos casos, puede causar esquizofrenia (enfermedad mental sin cura en la actualidad).

EL SUEÑO

El sueño es el estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia, el

sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón etc.) y por una respuesta menor ante estímulos externos, lo que facilita la duración del mismo.

La cuestión más difícil e importante sobre el sueño es conocer su función. Esta pregunta no se ha respondido del todo y existen opiniones diferentes. Algunos científicos creen que su misión no es biológica y lo consideran un hábito. Sin embargo, parece evidente que cumple dos funciones biológicas relacionadas con los dos estados del sueño. El sueño sincronizado o sueño R.E.M. tiende a incrementar después del ejercicio o cuando se tiene hambre u otras circunstancias en las que aumenta la demanda metabólica. Es probable que juegue un papel importante en la regeneración orgánica y cerebral. El sueño ligero o no R.E.M., sin embargo, puede tener una misión más compleja promoviendo la regeneración de procesos mentales, en especial de facultades mentales superiores, como la fijación de la atención, los mecanismos conscientes, las habilidades cognitivas finas y las que tienen que ver con la relación social.

Para el análisis de las distintas necesidades de sueño de las personas se han realizado numerosas investigaciones, como por ejemplo, el estudio de la pérdida total o parcial del sueño, o el de personas que duermen mucho (más de 9 horas) y el de aquellas que duermen poco (menos de 6 horas). La conclusión es que existe una gran variación en las necesidades de sueño. Algunas personas funcionan bien con 5 horas de sueño nocturno, mientras que otras necesitan 10, aunque todos sean individuos normales física y mentalmente. Cuando se habla sobre personas que no duermen nada o casi nada se exagera, pues todo el mundo necesita dormir al menos 4 o 5 horas, y en esto si que están de acuerdo todos los científicos.

ETAPAS DEL SUEÑO

El sueño está compuesto por varios tipos y fases que lo hacen ser muy organizado y productivo.

En el sueño se distinguen, dos tipos: El sueño lento (no REM) y el sueño rápido o paradójico (REM). Lo que diferencia a un estado de otro es la aparición de movimientos oculares rápidos durante la etapa REM. (Rapid Eyes Movement o movimiento rápido de los ojos)

El sueño no REM se subdivide a su vez en cuatro fases:

Fase 1. Corresponde al 5% del tiempo total que duermes y es lo que entendemos por *adormecimiento*. Durante esta fase la atención disminuye y se hace fluctuante. Se produce también una pérdida de control del pensamiento, y en ocasiones puede llegar a aparecer alucinaciones llamadas Hipnagógicas (ver u oír cosas que no son reales), que son absolutamente normales.

Fase 2. Representa más del 50% del tiempo total de tu sueño. Durante esta fase, que corresponde al *sueño propiamente dicho*, el tono de tus músculos es débil, estás dormido y no hay movimientos oculares.

Fases 3 y 4. Constituyen el sueño lento profundo y ocupan el 20% del total del sueño. En esta fase tu actividad muscular es inexistente. Son las fases durante las cuales se pueden producir los episodios de terrores nocturnos o de sonambulismo; si alguien te despierta en este momento, presentarás un estado de confusión mental.

El Sueño Paradójico o REM, ocupa el 20% de la noche, y se caracteriza porque, aunque se produce una abolición completa del tono de tus músculos, se observan descargas de movimientos oculares rápidos. Es el período en el cual se producen la mayor parte de tus sueños.

El conjunto de las cuatro fases mas la fase REM se llama **Ciclo de Sueño** y dura entre hora y media y dos horas, repitiéndose unas cuatro o cinco veces a lo largo de la noche.

En los primeros ciclos al pasar las horas se va consolidando el sueño profundo y a medida que transcurren los períodos y se repiten los ciclos. Después de la mitad de la noche predomina la fase 2 del sueño no REM y además el sueño REM.

Un ciclo de sueño esta formado, por un período de sueño lento seguido de otro sueño paradójico. Cada noche, en una persona adulta joven, se van a producir entre cuatro y seis ciclos, con una duración aproximada de 90 minutos cada uno.

Es importante no olvidar que el tipo, forma y características del sueño vienen determinados genéticamente en cada uno de nosotros. Todos conocemos personas que necesitan dormir hasta 12 horas, mientras que otras sólo precisan 4 horas de sueño.

Como se puede ver, el sueño es mucho más que un acto mecánico, como podemos pensar; el sueño es un mecanismo muy importante que utiliza nuestro organismo para descansar, para recargar energía y así poder realizar todas las actividades el siguiente día, estableciendo así un equilibrio entre la actividad y el descanso, no sólo del cuerpo, sino de la mente.

Actividad física

Como todo el mundo sabe, y está científicamente demostrado, el hacer deporte mejora nuestra salud. Además, al hacer deporte, incrementamos nuestro autoestima, pero eso lo trataremos más adelante. Ahora nos centraremos en los beneficios que ejerce directamente sobre el organismo la practica de deporte moderada:

Corazón. Un corazón más eficaz mejora la circulación sanguínea de todo el cuerpo.

Los pulmones. Una mayor actividad pulmonar aumenta la captación de oxígeno del aire. El ejercicio aumenta la capacidad respiratoria, la resistencia del cuerpo y el buen estado pulmonar en general.

Las articulaciones. La conservación de la movilidad de las articulaciones reduce el peligro de dolores articulares (artritis) y rigidez en la tercera edad.

Presión arterial. Disminuye la presión arterial en algunos tipos de hipertensión.

Los músculos. Los músculos se refuerzan y sujetan mejor los órganos internos del cuerpo y la columna vertebral. Además ganan flexibilidad, lo que disminuye tirones y contracturas dolorosas.

La circulación sanguínea. Se ve favorecida y las células del cuerpo están mejor oxigenadas y nutridas, manteniéndose jóvenes más tiempo. Además una buena circulación evita varices.

Alivia los dolores de espalda, sobre todo las disciplinas deportivas que exigen la utilización de los músculos abdominales y de la columna vertebral.

Enfermedades cardíacas. Reduce el peligro de enfermedades cardíacas, ya que previene la obesidad, los altos niveles de colesterol y una tensión elevada.

Sexualidad. Ayuda a conciliar el sueño y mejora el estado físico en general.

Evita la obesidad, ya que quema grasa y evita que ésta se acumule, no sólo en las caderas, sino también en las arterias, con lo que se mantiene a raya el colesterol. En combinación con la alimentación, el ejercicio físico ayuda a controlar el peso.

Aparte de los beneficios físicos, la practica de deporte también ejerce efectos positivos en la mente, porque

combate la probabilidad de sufrir ansiedad y depresión al aumentar el autoestima, pues este te hace sentir mejor y más relajado.

Pero desgraciadamente, y recurriendo al antiguo dicho todo es bueno, pero con moderación, el deporte también tiene su lado oscuro y negativo: LA VIGOREXIA

VIGOREXIA; LA ADICCIÓN AL GIMNASIO

Hoy día, en cualquier gimnasio se puede encontrar a alguna persona con las siguientes características: obsesión por verse musculoso, miradas continuas al espejo, continuas visitas a la báscula, abandono de casi todas las actividades sociales, dedicación casi exclusiva al gimnasio y a entrenar sin un objetivo claro, dietas ricas en proteínas, "demasiado" interés por anabolizantes y demás productos dopantes.... Entonces es muy probable que padezca un serio trastorno: la vigorexia.

Según algunos estudios, este desorden emocional puede evolucionar a un cuadro obsesivo-convulsivo que hace que los afectados se sientan fracasados, abandonen todas sus actividades sociales e incluso laborales para entrenar sin descanso. Fácilmente comienzan a consumir dietas desequilibradas, ricas en proteínas para, en teoría, favorecer la hipermusculación. Poco a poco empiezan a interesarse por los "beneficios" de anabolizantes, hormonas del crecimiento, y demás productos dopantes llegando a invertir grandes sumas de dinero en la adquisición de estos productos. La dificultad de conseguirlos obliga a recurrir al mercado negro donde aparecen productos fraudulentos, adulterados, y sin ninguna garantía sanitaria. A su vez, el gasto ocasionado por esta obsesión puede sumarse al bajo rendimiento (o incluso al fracaso laboral), poniendo en serio peligro su propia situación económica y la de su familia.

A los problemas de aislamiento social y laboral se le suman los derivados de este ritmo de vida; Alteraciones nutricionales, metabólicas, adicción por los anabolizantes, deformaciones óseas y problemas articulares por la hipertrofia y el sobreesfuerzo muscular...

Ha sido llamada la anorexia masculina

Aunque los hombres son los principales afectados por la vigorexia, es una enfermedad que también afecta a las mujeres. Por otro lado, aunque comparte ciertos aspectos con la anorexia, la bulimia y otros trastornos de la alimentación, la vigorexia tiene algunas características propias:

CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LA ANOREXIA Y LA VIGOREXIA

- Preocupación por la figura (pendientes de la báscula)
- 2. Autoimagen distorsionada (poco atractivos para el sexo opuesto)
- 3. Bajo autoestima
- 4. Introvertidos
- 5. Factores socioculturales
- 6. Tendencia a la automedicación
- 7. Edad de aparición
- 8. Modificaciones de la dieta

DIFERENCIAS BÁSICAS ENTRE LA VIGOREXIA Y LA ANOREXIA		
	Anorexia	Vigorexia
Autoimagen	Obesa	débil, enclenque
Sexo del paciente	más frecuente mujer	más frecuente hombre
Automedicación	laxantes, diuréticos	Anabolizantes

Hipertrofia muscular

No hay mucho que decir acerca de este síndrome sin entrar en materia científica, pero basándonos en lo anteriormente escrito, esta sería la representación gráfica de los efectos de la hipertrofia sobre cualquier músculo. Además, al envejecer, el músculo va perdiendo tensión hasta quedar totalmente flácido, por lo que crea una adicción obligatoria para mantenerlo firme hasta cuando somos mayores.

Ámbito personal

En este apartado llevaré a cabo el análisis de mi propia vida, basándome en los apartados anteriormente desarrollados.

Empezando por el punto primero del anterior apartado, indagaré en mis hábitos alimenticios:

Desde mi punto de vista, y contrastándolo con los datos obtenidos en la elaboración del trabajo, creo que tengo una dieta saludable, dado que, aunque fallo un poco en el ámbito de la fruta, todo lo demás lo supero con creces, bien en lo que como en casa, como en lo del comedor. Otro de los puntos desarrollados era el consumo de comidas basura y fast food, pero al no atraerme demasiado este tipo de comidas, aquí no existe problema alguno, y además en mi casa siempre se han evitado ese tipo de comidas, intentándolas reemplazar con algún buen bocadillo.

Yo creo que no padezco asomo ni de anorexia ni de bulimia, dado que como de todo, y generalmente, con buen apetito.

Si seguimos el trabajo, nos encontraremos con el apartado de las adicciones y los consumos.

Tanto el alcohol, como el tabaco y las demás sustancias, las intento apartar de mis hábitos, dado que son potencialmente dañinos para la salud, pero dado que siempre existe esa presión social, y el propio instinto de experimentar, resulta muy difícil no probar el alcohol, pero tengo muy claro que hay cosas por las que no paso, por ejemplo la cocaína y demás.

Otro de los puntos a desarrollar era el sueño, y uno de los más descuidados por mi parte. En esto inciden multitud de factores, como las programas de televisión que empiezan a las diez de la noche, y el efecto nervioso que produce la misma. Además suele transcurrir poco tiempo desde la hora en la que ceno y la de irme a la cama. También hay que tener en cuenta un hábito catastrófico que padezco desde pequeño, leer antes de dormir. Al principio era el único espacio de tiempo en el que me gustaba leer, pero al final a derivado en una dependencia hacia este hábito para poder conciliar el sueño, exceptuando contados días. Al empezar a leer, normalmente me engancha al libro, por lo que me resulta difícil dejarlo y me acabo durmiendo demasiado tarde para las horas a las que me tengo que levantar.

El último aspecto del anterior bloque creo que lo tengo bien cubierto, dado que llevo practicando multitud de deportes desde pequeño y hasta el día de hoy.

En resumen, exceptuando contados hábitos (sobre todo del sueño), creo que llevo una vida razonablemente sana.