



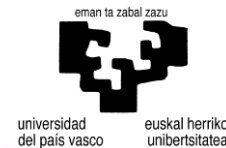
Leioako Erizaintzako
Unibertsitate Eskola
Escuela Universitaria
de Enfermería de Leioa

Osasun Mentalerako Erizaintza

2. gaia:

JANARIAREKIN ERLAZIONATURIKO GAITZAK

Marta Arrue
marta.arrue@ehu.es

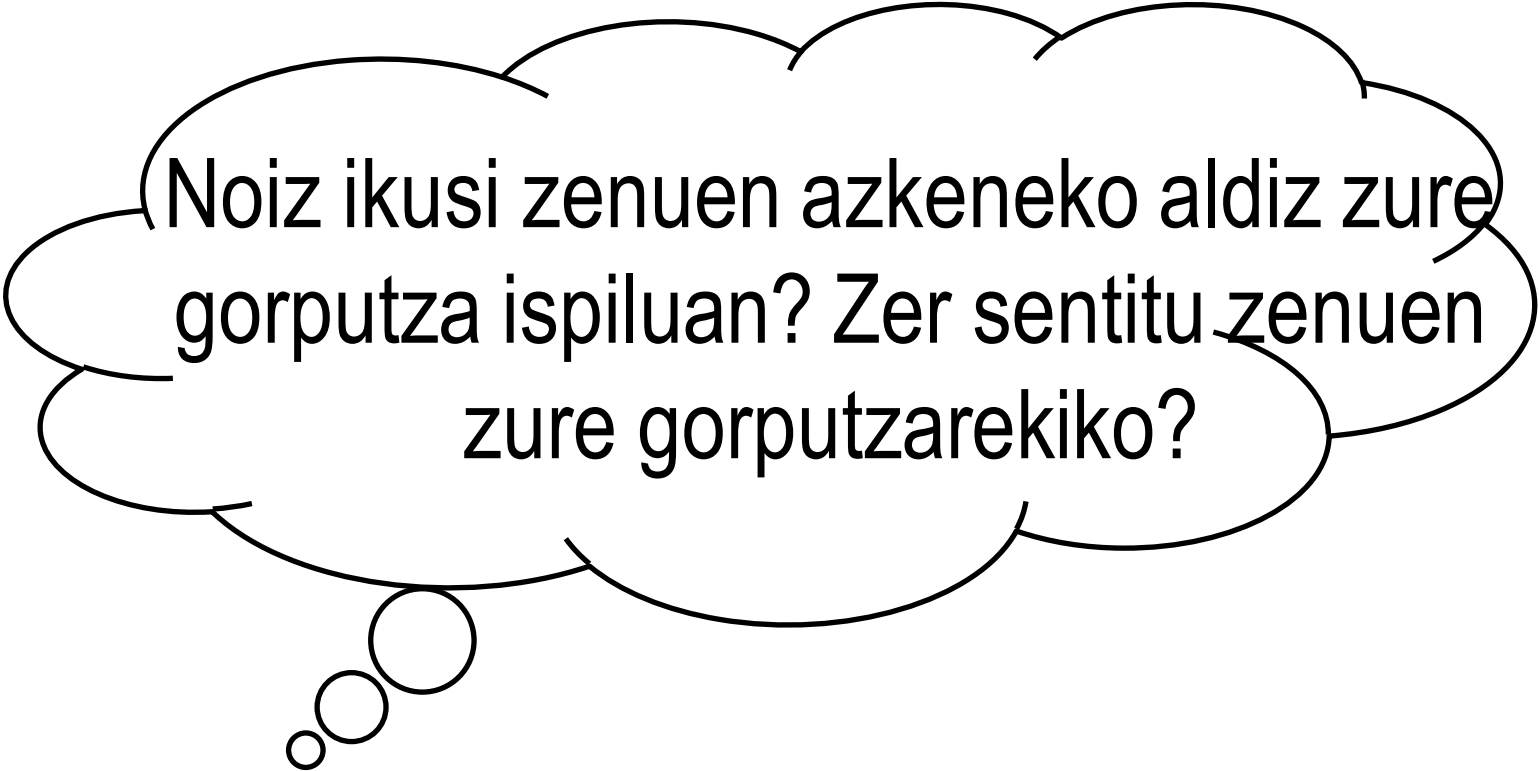


JANARIAREKIN ERLAZIONATURIKO NAHASTEAK

Ikasketa-helburuak

- Janariarekin erlazionaturiko nahasteen estatistika epidemiologikoak eztabaidatu.
- Janariarekin erlazionaturiko nahaste motak deskribatu.
- Gaixotasunaren garapenean etiologiaren eragina identifikatu.
- Nahasteen sintomak identifikatu. Informazio hori pazientearen ebaluazioan duen eragina aztertu.
- Paziente bakoitzari dagozkion erizaintzaren zainketak identifikatu.
- Nahasteen inguruan, gaixoaren eta familiaren heziketan garrantzitsuak diren gaiak identifikatu.
- Gaixotasun hauen tratamendu aipagarri motak eztabaidatu.

Autokontzientzia lantzen...



Noiz ikusi zenuen azkeneko aldiz zure gorputza ispiluan? Zer sentitu zenuen zure gorputzarekiko?

ANOREXIA-BULIMIA NERBIOSOAK

➤ Ezaugarriak

- Janariarekin obsesioa
- Dismorfofobia
- Erraz kronifika daiteke
- Ez da erraz detektatzen
- Gaixotasunaren ezeztapena
- Buruaz beste egitea
- Askotan: anorexia ↔ bulimia

ETIOLOGIA

biopsikosoziala

✓ Aurrekariak

- Faktore genetikoak
- Faktore pertsonalak
- Faktore soziokulturalak

✓ Arintzaileak

- Sexu-arazoak
- Lanbide mota
- Ezinbesteko gertaerak

➤ Noiz

→ Emakume gazteetan (9 ♀ / 1 ♂)

% 1 (A) / % 4 (B) (APA, 2000)

→ Nerabe garaian (A) / ondoren (B)

→ Zuria, mendebalekoa, maila ekon.↑

➤ Tratamendua

→ Konbinatua (Diet. + Psik. + Farmak.)

→ Ez da berehala sendatzen

→ Arrastoak uzten ditu

SINTOMAK

Anorexia

- Oso argal daude (%15-50 ↓)
- Gorputzaren pertzepzio-aldaketa
- Janariarekin erlazio berezia (gabezia)
- Arropa zabala (garbia → zikina)
- Hiperaktibitatea eta insomnioa
- Libratzaileak eta diuretikoak
- Amenorrea / Inpotentzia

SINTOMAK

Anorexia

- ➔ Asaldura gastrointestinalak
(digestio zaila, idorreria...)
- ➔ Azal eta faneren asaldura
- ➔ Giltzurrun-asaldurak
(edema, deshidratazioa...)
- ➔ Hotzarekiko intolerantzia
- ➔ Bihotz-aldaketak
(hipotentsioa, bradikardia, arritmiak)
- ➔ Kolesterola, hipogluzemia, anemia
- ➔ Bakartze soziala eta sexurako interesa ↓

SINTOMAK

Bulimia

- Dismorfofobia (%40)
- Tripakadak eta gorakoak
- Bere pisua mantentzen dute
- Arropa zabala
- Libratzaileak, diuretikoak, hemetikoak
- Hileko irregularrak

SINTOMAK

Bulimia

- Hertz-esmaltearen higadura
- Asaldura gastrointestinalak
- Metabolismo-alaketak ⇒ arritmiak
- Eztarriko guruinen hantura eta afonia
- Depresioa eta larritasuna
- Insomnioa
- Beste arazo psikiatrikoei lotuta

MEKANISMOA

Buruaz-beste

BARAUA

{ Antsietatea ↓
{ Kontrola

Gorakoak

Serotonina ↓

Antsietatea ↑

Antsietatea ↑

Kulpa sentimendua ↑

Inpultsoen kontrola ↓

TRIPAKADA

Autokontzientzia lantzen...

Noiz ikusi zenuen azkeneko aldiz zure gorputza ispiluan? Zer sentitu zenuen zure gorputzarekiko?

Quetelet indizea

Gorputz-masaren indizea

$$\text{IMC} = \frac{\text{Pisua (Kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

IMC / GMI

ALTURA (Metros)

I.M.C	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12

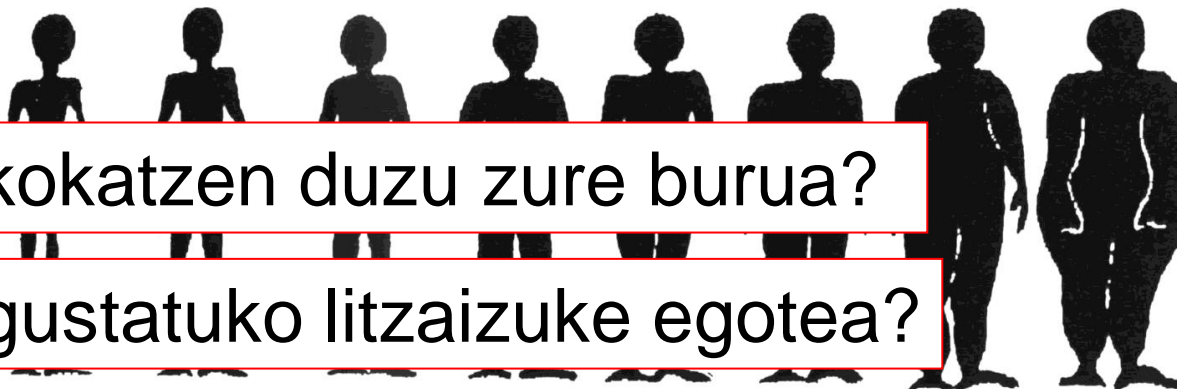
PESO (Kg.)

IMC
18.4
18.5 - 24.9
25-29.9
30-34.9

(OMS/OME, 2013)

SILUETEN TESTA

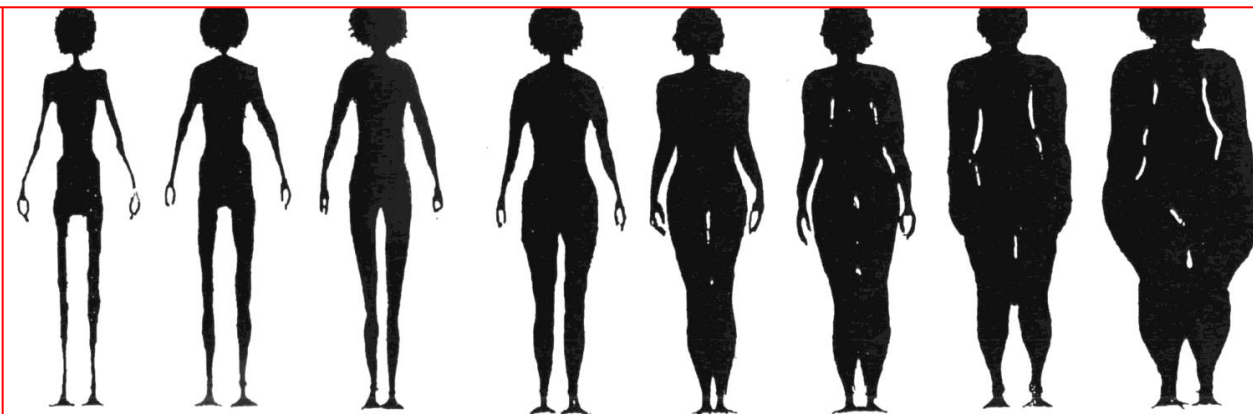
Figura 1 Figura 2 Figura 3 Figura 4 Figura 5 Figura 6 Figura 7 Figura 8



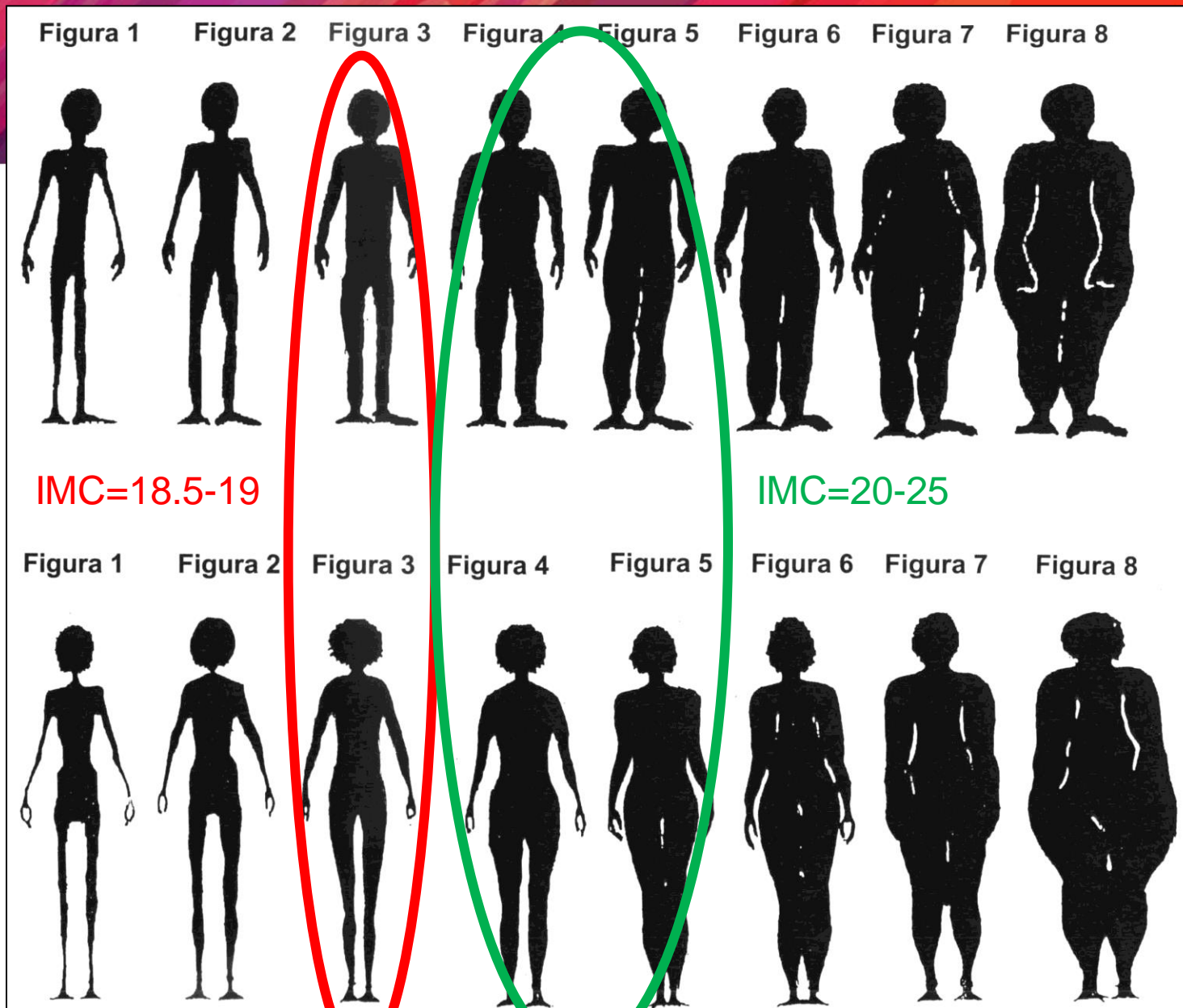
1. Non kokatzen duzu zure burua?

2. Non gustatuko litzaizuke egotea?

3. Non uste duzu gustatuko litzaiokeela beste sexukoei zu egotea?



SILUETEN TESTA



prebentzioa

```
graph TD; A([prebentzioa]) --> B([Osasun ohitura egokiak txikitatik]); A --> C([Bakoitza errespetatu]); C --> D([Estetikari garrantzia kendu]); D --> E([Kritikoak izan informazioarekin]); E --> B;
```

Osasun ohitura
egokiak txikitatik

Bakoitza
errespetatu

Kritikoak izan
informazioarekin

Estetikari
garrantzia kendu

Anorexia eta Bulimia

ERIZAINTZAREN ZAINKETAK

- 1) Diagnostiko goiztiarra
- 2) Egoera fisikoa mehatxu bat ez dela bermatu
- 3) Portaera aldaketa programa
- 4) Helburu errealistak ipini
- 5) Negoziatu / Inposatu
(Itzulingururik gabe hitz egin)
- 5) Eguneroko monitorizazioa
- 6) Jateko beti patroia bera erabili
- 7) Neurritzko ariketa fisikoa
- 8) Gaitzei buruzko heziketa

Anorexia eta Bulimia

ERIZAINTZAREN ZAINKETAK

- 10) Helburu errealistak ipin
- 11) Auto-estimua eta alderdi psikologikoa landu
 - ▶ Gaixoaren gorputz-irudiaren perzepzio errealista garatu
 - ▶ Bere erabakiak hartzera bultzatu
 - ▶ Bere burua onartzen lagundu
 - ▶ Perfekzioa errealista ez dela transmititzea
 - ▶ Feed-back positiboa
 - ▶ Bere sentimenduak azaltzera animatu
- 12) Familiari laguntza
- 13) Ez dago farmako espezifikorik



Leioako Erizaintzako
Unibertsitate Eskola
Escuela Universitaria
de Enfermería de Leioa

Osasun Mentalerako Erizaintza

2. gaia:

JANARIAREKIN ERLAZIONATURIKO GAITZAK

Marta Arrue
marta.arrue@ehu.es

