

FAMILIAS DISFUNCIONALES PUEDEN CAUSAR DESÓRDENES

## Bulimia y anorexia en casa



**ALERTA.** Los trastornos alimenticios se manifiestan generalmente en mujeres adolescentes. Comuníquese con sus hijas para evitar problemas.

¿Cómo reaccionaría si percibe en su hija conductas extrañas que denotan algunos cambios en los hábitos alimenticios? Optar por almorzar en un horario distinto al que suele hacerlo el resto de la familia o evitar cenar bajo el argumento de tener tareas pendientes son ejemplos de esas conductas extrañas. A esto se suma una insatisfacción constante, pérdida notoria de peso y una preocupación

exagerada por su imagen corporal: obsesión por la delgadez.

¿Y qué haría si nota que su hija se alimenta compulsivamente, que en las noches 'arrasa' con la comida del refrigerador y luego intenta seguir dietas rígidas, y que su estilo de vida se vuelve agitado?

En el primer caso, ella puede estar manifestando síntomas de anorexia, y de bulimia, en el se-

gundo. Ambos son trastornos alimenticios que se presentan generalmente en mujeres adolescentes y que más allá de expresarse en cambios en las conductas alimenticias, reflejan la alteración en la percepción de su imagen corporal, un estado emocional alterado y dificultades relacionadas a una familia disfuncional, explica Lillyana Zusman, psicóloga clínica y psicoterapeuta de la Universidad Católica.

"Se cree que los trastornos alimenticios son un problema solo con la comida y no es así. Las dificultades están ligadas a la alimentación pero en el fondo existen problemas afectivos relacionados a la familia. Puede ser una mala relación con el padre, con la madre u otros miembros", aclara.

Cuando se detectan estos trastornos en los hijos, los padres deben comprender que no es un problema solo de estos, sino de la familia completa. "Es importante que se haga terapia a todo el grupo familiar", recomienda la especialista. ■

### PUNTO DE VISTA



**HÉCTOR LEÓN CASTRO**  
Psiquiatra del hospital  
Hermilio Valdizán

### Patologías más frecuentes

En el siglo XXI los trastornos alimenticios son condiciones frecuentes. Las exigencias estéticas sociales son un factor importante para desencadenarlos, pero influyen mucho los factores personales y familiares.

La anorexia y la bulimia son las patologías principales dentro de estos desórdenes alimenticios. Estas comparten la preocupación persistente por el peso y el cuerpo, aunque la anorexia se caracteriza por un excesivo control en la alimentación, que se manifiesta en una delgadez extrema. La bulimia está ligada al descontrol en la alimentación, con episodios de hambre incontrolable y atracones, seguidas de conductas compensatorias como vómitos.

### PARA TENER EN CUENTA

#### Características

Las personas que sufren de anorexia pueden mostrarse retraídas y tímidas. Procuran no llamar la atención para pasar desapercibidas. Otra característica es que suelen refugiarse en los estudios, demuestran que son muy eficientes y que destacan académicamente. A pesar de esto, no se sienten satisfechas consigo mismas.

La bulimia es un desorden alimenticio más difícil de detectar. Si bien las personas que la padecen también se obsesionan con su imagen corporal, no suelen perder tanto peso debido a que no dejan de comer. Por el contrario, tienen episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos que alternan con períodos de ayuno. Tanto la anorexia como la bulimia requieren ser tratadas.

### DATOS DE UTILIDAD

Para tener más información sobre desórdenes alimenticios visite la web del Instituto de Trastornos Alimentarios (España): [www.itacat.com](http://www.itacat.com)

### RECETA DEL MIÉRCOLES

#### Lomo en mantequilla de frambuesas

RINDE: 6 PORCIONES

#### INGREDIENTES

Se necesitarán 6 medallones de lomo de res de 170 g cada uno, 100 g de frambuesas congeladas, 30 g de mantequilla, cantidades necesarias de nuez moscada, tabasco en cantidades necesarias, salsa inglesa y sal y pimienta al gusto.

#### PREPARACIÓN

Primero se deben sellar los medallones en mantequilla y luego sazónarlos con sal, pimienta y nuez moscada. Posteriormente, retirar la carne y desglasarla con el tabasco y la salsa inglesa. Después, dejarla cocer a fuego lento. Agregar las frambuesas, probar la sazón, regresar la carne y cocinar hasta el punto deseado. Servir sobre una cama de holantao (arveja china) previamente salteado.

Costo promedio de la receta: S/. 30  
Por el chef Federico Behrens - IIL

INTERCAMBIO NOTICIOSO

## Periodistas chinos visitaron El Comercio

Un grupo de periodistas y directivos de la empresa editora Zhejiang Daily Press Group, provenientes de Zhejiang, en la República Popular China, visitaron ayer El Comercio para establecer un vínculo directo con sus pares peruanos.

La delegación, encabezada por Wang Yiyi, vicepresidente de la empresa editora china, fue recibida por nuestro director Francisco Miró Quesada Rada,



BIENVENIDOS. Personal de Zhejiang Daily Press Group en nuestra sede.

Hugo Guerra, editor central de Opinión adjunto a la dirección y Mario Cortijo, editor central de Informaciones.

Zhejiang es una provincia con una extensión de 100.000 km<sup>2</sup> y unos 50 millones de habitantes.

Por su parte, la empresa editora Zhejiang Daily Press Group cuenta con más de 4.500 trabajadores y sus publicaciones tienen un tiraje de cuatro millones de ejemplares. ■

ETAPA II DEL PROCESO DE INCORPORACIÓN A CPM

## Profesores que aprobaron se inscribirán este mes

Los profesores que aprobaron con nota 14 o más la prueba nacional clasificatoria para incorporarse a los niveles del 2 al 5 de la Carrera Pública Magisterial (CPM) deberán presentar expedientes desde el 9 hasta el 22 de este mes en la UGEL de su jurisdicción para participar en la segunda etapa del proceso.

Así lo informó el viceministro

de Gestión Pedagógica del Ministerio de Educación, Idel Vexler. Recordó que los docentes que obtuvieron entre 11 y 13,9 de nota rendirán una prueba complementaria el 8 de agosto sin necesidad de registrarse.

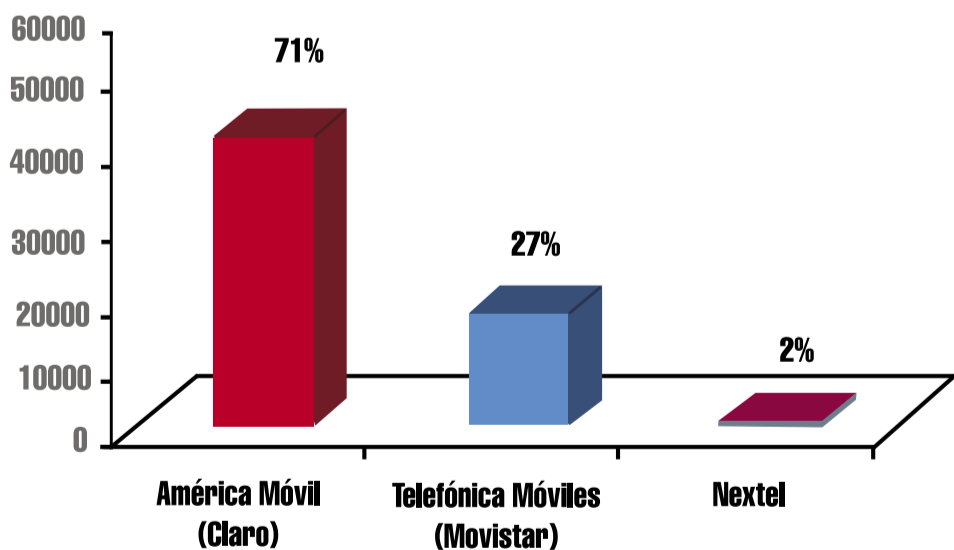
El 12 de julio se iniciará la inscripción para los postulantes al concurso público de nombramiento de docentes 2010. ■

## PORTABILIDAD NUMÉRICA

60 mil usuarios

Ya ejercieron su derecho a cambiar de operador sin perder su número

¡ y tú qué esperas para hacer uso de la Portabilidad Numérica !



Si no estás conforme con tu operador móvil, solicita información y cambia de empresa, así generarás mayor competencia y mejor servicio para todos

Visita nuestra página web: [www.osiptel.gob.pe](http://www.osiptel.gob.pe)



PERÚ

Ministerio de Educación

SINEACE

Consejo Superior



### LEY QUE DEMOCRATIZA LAS ELECCIONES DE AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PERUANA

El Consejo Superior del Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa - SINEACE emite opinión respecto a las implicancias políticas y académicas que supondrá la eventual promulgación de la Ley, aprobada por el Congreso de la República, según la cual se modifican los artículos N° 29, 34, 35, 36 y 37 de la Ley Universitaria N° 23733, en los términos siguientes:

Primero.- La universidad es una institución histórica y de notable importancia para la Nación, conforme lo señala el art. 18° de la Constitución Política "tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia".

Segundo.- En los últimos años se ha registrado el crecimiento del número de universidades y de la población estudiantil. A la fecha existen 101 universidades, entre públicas y privadas, que albergan una población 617.687 estudiantes. El crecimiento de la educación superior universitaria ha sido una respuesta al incremento de la demanda, sin embargo, las condiciones en las que se produjo no han sido las mejores y ello se refleja en que no responde a los requerimientos del desarrollo sostenible del país. Asimismo, se expresa en la opinión que tienen cuatro de cada diez peruanos, que consideran a la universidad peruana como regular o mala.

Tercero.- Los problemas que aquejan a la universidad peruana son diversos, e involucran aspectos que no sólo se refieren a la gestión y al gobierno universitario, sino tienen relación con el proceso de formación, con la calidad de los aprendizajes, con las condiciones materiales en las que se desarrolla el proceso de formación e investigación, con la disponibilidad, en el caso de la universidad pública, de recursos. Los egresados y graduados, en su mayoría, enfrentan el problema de la inserción laboral, y acceden a puestos de trabajo para los cuales no fueron formados, engrosando las filas del sub-empleo. Esto significa que el principal problema de la universidad peruana es la calidad del servicio que presta.

Cuarto.- Para resolver el problema de calidad se requiere la firme convicción de los Poderes Públicos, de las universidades, de los gremios empresariales, de los padres de familia, de los alumnos, de la sociedad en su conjunto para concertar acciones que aceleren el proceso de acreditación institucional y de carreras profesionales de las universidades del país. Debe destacarse la importante labor cumplida por el Consejo de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad de la Educación Superior Universitaria - CONEAU, que a la fecha ha cumplido con elaborar, difundir y publicar los estándares de las carreras de Educación y Ciencias de la Salud, y cuyos plazos se encuentran vigentes, dando inicio al proceso de acreditación.

Quinto.- La norma aprobada, deviene en parcial y no resuelve los problemas de la universidad peruana. La reforma propiciada, al estar desarticulada de una norma mayor y centrada exclusivamente en la elección de autoridades, terminará por politizar los claustros universitarios, convierte la figura del Rector y del Decano, en cargos políticos y no académicos, como exige su real condición. Estamos de acuerdo en la necesidad de modificar los términos de gestión y conducción del gobierno universitario, pero además de impulsar una verdadera y amplia reforma, que posibilite la mejora de la calidad del servicio que brinda. En ese sentido, instamos al Poder Ejecutivo a observar la Ley aprobada, e invocar que el Congreso de la República apruebe una nueva ley universitaria, en el marco de una Ley de Educación Superior como lo establece la Ley General de Educación y no una reforma parcial, que como en este caso, modifica negativamente la naturaleza académica de la institución universitaria.

José María Víaña Pérez  
Presidente del SINEACE

San Isidro, julio de 2010

Edwin Uribe Pomalaza  
Presidente del CONEACES

Peregrina Morgan Lora  
Presidenta del IPEBA