

# Tema 4. Conductas de riesgo y situaciones de emergencia

## Introducción

Sin duda alguna, las amenazas que enfrentan los jóvenes en su día a día son muchas y, por desgracia, suelen pasar inadvertidas; por este motivo, comprender los principales factores de riesgo para el bienestar se vuelve fundamental durante esta etapa de la vida. En esta experiencia educativa, conocerás una variedad de conceptos relacionados con los factores de riesgo, desde la influencia de los medios de comunicación en la salud mental de los jóvenes hasta la importancia de una alimentación adecuada y las posibles consecuencias de no tenerla. Asimismo, aprenderás por qué resulta imprescindible la prevención y atención en los problemas de salud mental, así como en el uso de drogas y consumo de alcohol entre adolescentes.



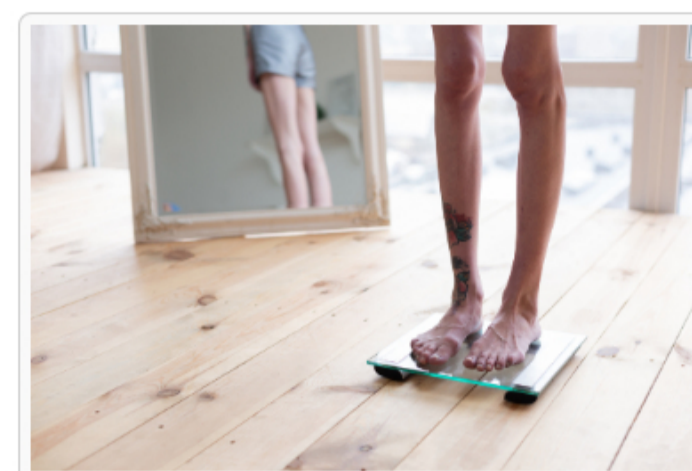
## Explicación

### Trastornos alimenticios

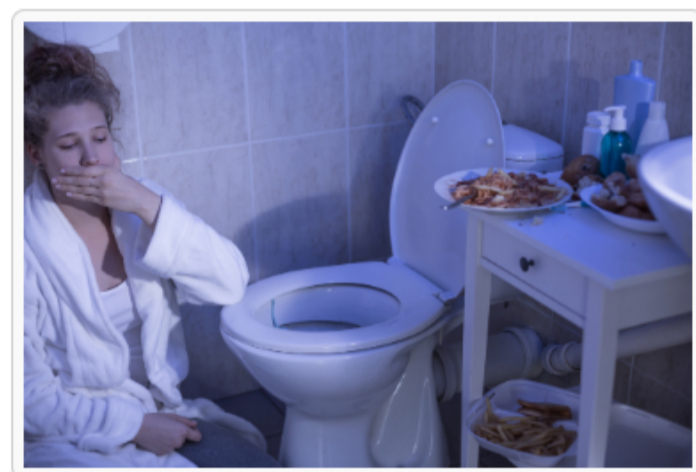


Los trastornos alimenticios son una condición crónica y compleja que afecta a personas de todas las edades, géneros y etnias. Estos alteran la forma en que una persona se relaciona con la comida, el peso y el cuerpo; de hecho, se caracterizan por una preocupación excesiva por la imagen corporal. Dichos temores suelen provocar conductas alimentarias anormales, como restricción de alimentos, abuso de laxantes, vómitos autoinducidos, ejercicio excesivo y uso de suplementos dietéticos.

Los trastornos alimenticios son una enfermedad mental, aunque sus síntomas pueden ser físicos, emocionales y conductuales; los primeros incluyen desnutrición, desequilibrio de electrolitos y déficit nutricionales; los segundos conllevan ansiedad, depresión, baja autoestima y sentimientos de inutilidad; finalmente, entre los terceros, se encuentran el uso excesivo de diuréticos, laxantes, anorexia, bulimia, conteo de calorías, control de peso y ejercicio excesivo.



La anorexia y bulimia son trastornos alimenticios graves que afligen a personas de todas las edades, sexos y estratos sociales. La primera es un padecimiento común entre adolescentes y adultos jóvenes, mientras que la segunda aparece en edades más avanzadas. La anorexia nerviosa se caracteriza por la falta de apetito y la pérdida de peso intencional, ya que las personas temen engordar y se niegan a comer; esto genera una delgadez excesiva y peligrosa.



La bulimia se caracteriza por la ingesta compulsiva de grandes cantidades de alimentos, seguida de un esfuerzo consciente para compensar el atracón; esto incluye el uso de laxantes, diuréticos, vómitos autoinducidos o ayuno. Las personas con bulimia suelen tener un peso corporal normal o por encima del promedio.

Ambas enfermedades resultan muy peligrosas y pueden tener complicaciones graves si no se tratan adecuadamente. La anorexia llega a generar desnutrición crónica y, por tanto, perjudica el desarrollo físico y mental; por su parte, la bulimia causa deshidratación, desequilibrio de electrolitos y daño en los órganos

internos.

Es importante buscar ayuda si se sospecha que alguien sufre alguno de estos trastornos. Los tratamientos contra estos males implican terapia psicológica, medicamentos y asesoramiento nutricional; además, deben estar personalizados, es decir, responder a los síntomas y factores particulares de cada individuo, pues solo así conseguirá una alimentación saludable (Cueto-López, Gonzáles y Franco-Paredes, 2021).

### Factores de riesgo en accidentes

Adolescentes y jóvenes enfrentan una serie de factores de riesgo que pueden tener consecuencias a largo plazo; entre ellos, se encuentran el consumo de drogas ilegales, relaciones sexuales sin protección y situaciones de emergencia. Estas circunstancias pueden desembocar en serios problemas de salud, legales y sociales.



El consumo de drogas ilegales es una problemática social que impacta en todas las edades, sin embargo, los jóvenes son uno de los grupos más vulnerables; esta realidad preocupa a la sociedad, ya que la ingesta de sustancias adictivas interfiere en el desarrollo integral de las personas y en su futuro. Por esta razón, es importante conocer los factores de riesgo; por ejemplo, muchos jóvenes emplean drogas legales, como el alcohol, el tabaco y los medicamentos recetados, con el fin de experimentar sensaciones nuevas. Este comportamiento aumenta las probabilidades de que, más tarde, busquen drogas ilegales que incrementen esas experiencias. Otro factor de riesgo es el entorno social, pues algunos jóvenes se ven expuestos a situaciones en las que el uso de dichas sustancias resulta común, es decir, contextos donde supone una práctica aceptada; esta clase de escenarios eleva los riesgos de consumo. Además, el estrés y la ansiedad también son alicientes para la adicción a sustancias ilegales, sobre todo si se recurre a ellas como una forma de evadir los problemas cotidianos.

Las relaciones sexuales sin protección son uno de los factores de riesgo más frecuentes entre adolescentes y jóvenes. Esta práctica aumenta el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (clamidia, gonorrea, VPH, entre otras), embarazos no deseados o problemas psicológicos ocasionados por la preocupación de las posibles consecuencias. Aunado a la falta de educación sexual, el uso y abuso de sustancias nocivas también incrementa los riesgos de tener relaciones sexuales sin protección.

A continuación, se explican con mayor profundidad los factores de riesgo mencionados anteriormente:

- **Educación sexual deficiente:** es uno de los principales factores de riesgo para los jóvenes, ya que no reciben la suficiente información sobre el tema, ni los conocimientos necesarios; por otro lado, la orientación resulta deficiente en algunas situaciones, lo que desemboca en decisiones incorrectas. Esto incrementa las relaciones sexuales sin protección y, por tanto, aumenta el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y de embarazos no deseados.
- **Uso de drogas y alcohol:** puede afectar la capacidad de una persona para tomar decisiones, además, su consumo provoca conductas impulsivas, comportamientos agresivos, aumenta el riesgo de relaciones sexuales sin protección, de contraer enfermedades de transmisión sexual, de embarazos no deseados, disminuye el libido, provoca alucinaciones y psicosis.
- **Información inadecuada:** aumenta el riesgo de tener relaciones sexuales sin protección, ya que muchos jóvenes tienen acceso a información inexacta o engañosa, sobre todo al tratarse de temas de sexo o salud reproductiva: esto hace que tomen malas decisiones, las cuales incluyen relaciones sexuales sin protección, así que se incrementan las posibilidades de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual o de embarazos no deseados.

Las situaciones de emergencia son un riesgo para adolescentes y jóvenes, ya que muchos no están preparados para reaccionar acertadamente frente a adversidades, contingencias y desastres naturales; por ejemplo, al desconocer las medidas de seguridad durante un sismo, las personas actúan de manera incorrecta y, a la vez, padecen crisis nerviosas. Asimismo, no todos los individuos saben cómo responder ante situaciones de violencia, como el maltrato familiar, de pareja o escolar (*bullying*), ligados en algunas ocasiones al abuso de sustancias, como el alcohol, el tabaco o las drogas. Estos escenarios también inciden en la salud mental y física de los jóvenes, así como en su bienestar.



Los jóvenes son una de las poblaciones más expuestas a toda clase de accidentes cotidianos, los cuales van desde percances automovilísticos hasta incidentes en el hogar; sin embargo, existen varios determinantes que influyen en estos sucesos indeseados:

- **Edad:** los adolescentes o jóvenes son más propensos a tomar decisiones arriesgadas, sin considerar las consecuencias de sus actos; están en un proceso de maduración que, en ocasiones, les impide contemplar los riesgos reales de una situación.
- **Estado emocional:** a menudo, están sujetos a cambios emocionales significativos, lo que puede afectar su capacidad de tomar decisiones sensatas y, por tanto, aumenta su impulsividad; esta forma de actuar puede conducir a algún accidente.
- **Uso de alcohol y drogas:** entre los adolescentes, un factor de riesgo muy importante se encuentra en el alcohol y las drogas, pues estas sustancias afectan la capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones sensatas; por consiguiente, se corren más riesgos de sufrir algún accidente, por ejemplo, percances automovilísticos, violencia física, etcétera.
- **Baja autoestima:** debido a los cambios emocionales por los que atraviesan, jóvenes y adolescentes son más propensos a tomar decisiones arriesgadas e impulsivas; esto eleva sus posibilidades de sufrir algún accidente, sobre todo si su estado emocional no es óptimo.

## Cierre

La bulimia y anorexia son trastornos alimenticios muy frecuentes entre adolescentes y jóvenes; por ello, para evitar consecuencias graves, resulta fundamental atender las conductas en cuanto se advierten. Por otro lado, las circunstancias de riesgo y situaciones de emergencia son una realidad de la vida moderna, así que deben tomarse con seriedad los peligros que conllevan y establecer medidas de prevención, educar a la población sobre las inseguridades que implican y cómo responder a ellas; además, se necesitan proporcionar recursos para ayudar a los individuos a que superen la situación y los traumas generados. Las personas deben aprender a reconocer las situaciones de emergencia y sus signos de alerta, ya que esto les permitirá actuar oportunamente; en este sentido, se requiere de un esfuerzo conjunto para erradicar los comportamientos de riesgo y situaciones que supongan una amenaza.

## Checkpoint

Asegúrate de:

- Comprender qué son los trastornos alimenticios para saber cómo se diferencian.
- Entender los factores de riesgo en los jóvenes para dimensionar la magnitud del peligro que implican.

## Bibliografía

- Cueto-López, C., Gonzáles, F., y Franco-Paredes, K. (2021). Programa de prevención para trastornos alimentarios y factores asociados en México: una revisión sistemática. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 11(2). Recuperado de <https://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/732/856#>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente de autor o la que manifieste la autoría del material. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.