

PR2.F. Estudio de caso 3: bulimia

Descripción del caso

- Paciente de 17 años de edad, residente en zona urbana y de familia de nivel socioeconómico medio/alto.
- De la anamnesis médica y nutricional, se concluyó que la paciente presenta un comportamiento narcisista y con dieta deficiente desde hace unos 4 años.
- Al haberse sentido marginada de los grupos escolares, a la paciente le cuesta aceptar su peso y su cuerpo.
- Ha reducido el número de comidas y se sirve solo una al día.
- La paciente refiere que, en los últimos 6 meses, su peso ha fluctuado con cambios de ± 3 kg.
- La paciente no presenta síntomas específicos de deficiencia de micronutrientes o alteración menstrual.
- Se refirieron episodios de hiperfagia o ingesta compulsiva de alimentos 5-6 veces al mes, con episodios de sentimiento de culpa.
- Se producen episodios de vómitos autoinducidos 1-2 veces al mes.
- El nivel de actividad física es de 1-2 horas/día los 7 días de la semana.
- Tras la evaluación psiquiátrica, se identificaron las pruebas habituales y se comenzaron el tratamiento y la terapia cognitivoconductual.
- Se recomendaron consultas dietéticas y una estricta monitorización del plan dietético a lo largo de un periodo de al menos 18 semanas.

Preguntas

A partir de la información recabada, determine:

- Estado antropométrico de la paciente en relación con su edad
- Requerimiento calórico para mantener el peso actual
- Requisitos nutricionales (calorías y macronutrientes) para equilibrar el peso
- Recomendaciones básicas de actividad física
- Expectativas a corto plazo (4 y 6 semanas)
- Enfoque dietético si no se alcanza el objetivo establecido
- Expectativas a medio plazo (1 año)



Ejemplo de enfoque dietético para el caso presentado

Evaluación antropométrica y nutricional

17y 4m (208 months), female					
	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	47	103.6 lb	11%	-1.21	55.5
Stature (cm)	164	64.6 in	56%	0.16	163
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	17.5		6%	-1.54	21.0

Tras evaluar el diario de comidas, se obtuvieron los siguientes resultados: 1018 kcal/día, 51 g de proteína, 127 g de carbohidratos y 31 g de grasas repartidos en 3 comidas principales (sin tentempiés e incluyendo todos los grupos alimentarios).

Macronutrient	Recommended Intake Per Day
Carbohydrate	310 - 448 grams ⓘ
Total Fiber	26 grams
Protein	40 grams
Fat	77 - 107 grams ⓘ
Saturated fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
Trans fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
α -Linolenic Acid	1.1 grams ⓘ
Linoleic Acid	11 grams ⓘ
Dietary Cholesterol	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
Total Water	2.3 liters (about 10 cups) ⓘ

Definición de requisitos nutricionales

- Se comenzó un plan dietético. La ingesta media de la paciente fue de 1400 kcal durante un periodo de 2 semanas, con un incremento gradual de 150 kcal/semana hasta llegar a una ingesta de 2000 kcal/día.
- La paciente tuvo que limitar la actividad física a 60 minutos/día y 5 días/semana.

	Al inicio	A las 6 semanas	A las 12 semanas
Proteínas (g)	68	83	97
Grasas (g)	45	54	64
Carbohidratos (g)	170	207	243
Calorías	1400	1700	2000

Finalización de la terapia intervencionista

- Las recomendaciones dietéticas se complementaron con terapia individual y de grupo.
- Entre las opciones recomendadas cabe citar gestión psicoemocional, musicoterapia, danzaterapia, motivación personal, actividades colaterales de descanso activo y que contribuyan a mejorar la autoconfianza y comunicación en grupo.

Reevaluación a las 4 semanas

17y 5m (209 months), female

	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	48.3	106.5 lb	16%	-1.00	55.6
Stature (cm)	164	64.6 in	56%	0.15	163
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	18		10%	-1.28	21.1

Estimated Daily Caloric Needs	2,272 kcal/day
-------------------------------	----------------

Macronutrients:

Macronutrient	Recommended Intake Per Day
Carbohydrate	256 - 369 grams ⓘ
Total Fiber	26 grams
Protein	41 grams
Fat	63 - 88 grams ⓘ
Saturated fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
Trans fatty acids	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
α-Linolenic Acid	1.1 grams ⓘ
Linoleic Acid	11 grams ⓘ
Dietary Cholesterol	As low as possible while consuming a nutritionally adequate diet.
Total Water	2.3 liters (about 10 cups) ⓘ

- Tras la reevaluación, se observó una evolución positiva del peso.
- La paciente logró ceñirse al plan dietético indicado con 3 comidas principales.
- Los episodios de atracón se redujeron a 1-2 al mes, sin episodios de vómitos.
- Se continuó con un plan dietético de 2000 kcal/día con el objetivo de incluir todos los grupos alimentarios y aumentar el porcentaje de todos los macronutrientes.
- Se intentó incluir 1-2 tentempiés, pero sin hacerlos obligatorios.
- Se aconsejó a la paciente reducir la ingesta de zumos dulces (hidratándose con agua y té en su lugar) y usar algunos suplementos nutricionales.
- Se comprobó el nivel de actividad física y también un mayor interés por una actitud más presente al comer y al cocinar.



Número de proyecto: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

- La gestión psicoemocional evolucionó, la paciente se mostró más implicada en lo referente a la motivación.

Reevaluación a las 6 semanas

- Evolución del peso positiva y constante.
- La evolución psiquiátrica fue positiva, sin episodios de ingesta compulsiva de alimentos ni vómitos autoprovocados.
- La paciente siguió mostrándose insatisfecha con su cuerpo, su aspecto físico y el aumento de peso, pero la automonitorización fue más lenta. Participó más en actividades de grupo y la actividad deportiva ha disminuido en intensidad.

Reevaluación a las 6 semanas

17y 6m (210 months), female					
	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	52	114.6 lb	33%	-0.45	55.7
Stature (cm)	165	65.0 in	62%	0.30	163
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	19.1		23%	-0.75	21.1

La paciente siguió con un plan dietético de 2000-2200 kcal/día más flexible y con monitorización a intervalos de 6-8 semanas.

Evolución del peso tras la intervención dietética personalizada al año (aprox.)

17y 4m (208 months), female					
	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	47	103.6 lb	11%	-1.21	55.5
Stature (cm)	164	64.6 in	56%	0.16	163
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	17.5		6%	-1.54	21.0



Número de proyecto: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

- Los episodios de hiperfagia e ingesta compulsiva se redujeron a cero.
- La monitorización

18y 8m (224 months), female					
	Value	Imperial	%ile	Z-score	50%ile
Weight (kg)	55.2	121.7 lb	42%	-0.20	56.9
Stature (cm)	166	65.4 in	67%	0.43	163
Wt-for-stature (kg)					
BMI-for-age	20		30%	-0.52	21.5

