

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL

Con certificación de la Universidad de Cs. Empresariales y Sociales (UCES) C.A.T.R.E.C.y A.B.R.A.

INTRODUCCIÓN

La **obesidad infantil** es un problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal de los niños. Dicho nivel de adiposidad supone todo un condicionante para su salud general y su bienestar, haciéndole propenso a sufrir otras patologías secundarias y asociadas.

El 10% de los niños del mundo en edad escolar tienen un exceso de grasa corporal con un riesgo aumentado de desarrollar enfermedades crónicas. Un cuarto de estos niños tienen obesidad y algunos tienen múltiples factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y otras comorbilidades antes o durante la adultez temprana. (Lobstein T, Baur L, Uauy R. 2004)

El sobrepeso y la obesidad se transformó en los últimos años en una epidemia en la Argentina y en buena parte del mundo occidental. El exceso de peso en la infancia, sobre todo en la pubertad y adolescencia, determina el peso durante la vida adulta y se asocia con distintas enfermedades como hipertensión arterial, infartos, diabetes, apneas del sueño y otras patologías.

Los primeros cambios en ocurrir en los niños obesos son generalmente emocionales o psicológicos. La obesidad infantil también puede conducir a síntomas más graves que pueden amenazar la vida, tal como diabetes, presión alta, enfermedades gastrovasculares, problemas de sueño, cáncer y otras aflicciones. Algunos de estos también incluyen enfermedades del hígado, asma y otros problemas respiratorios. Los niños obesos generalmente sufren burlas de sus compañeros y pueden llevar a baja autoestima y depresión.

TEMAS A DESARROLLAR

Módulo I:

Introducción a la problemática desde una mirada Psicosocial.

El paradigma de la complejidad. Comprensión de la sociedad actual y como esta influye en nuestro accionar. El cerebro del consumo. La industria alimentaria

La imagen a través de las décadas. La obesidad y generalidades. ¿Que entendemos por obesidad?

Criterios Diagnósticos. Obesidad y medios de comunicación.

Obesidad en la infancia. **Trabajo práctico n° 1**

Módulo II:

Construcción del niño.

Convención Internacional sobre los Derechos del Niño. El niño: su crecimiento y evolución fisiológica de los 6 a los 12 años. Imagen corporal en el niño. Autoestima en el niño obeso. La comida y las emociones. Las manifestaciones conductuales del niño obeso. El grupo de pares. **Trabajo práctico**

n°2

Módulo III:

La niñez y alimentación.

La infancia y sus características. La construcción de la identidad del niño bajo las influencias contextuales. La importancia de los alimentos en la primera infancia.

El aprendizaje del comer: ¿Cuanto influyen los padres, pares y la sociedad en el aprendizaje del comer en cada una de las etapas de la infancia? Alimentación y nutrición en niños. Diferencia entre Hambre, apetito, saciedad. Predisposición y hábitos alimentarios. **Trabajo práctico n° 3**

Modulo IV:

El tratamiento.

Construcción de una buena alianza terapéutica. Establecer un buen rapport.

Co construcción de objetivos terapéuticos comunes. Evaluación de la conciencia de problemática.

Psicoeducación individual y familiar. **Trabajo práctico n°4**

Modulo V:

El Tratamiento individual: desde el Modelo Integrativo.

El modelo tridimensional del cambio de Prochaska y Diclemente. Estadios en la rueda del cambio.

Procesos del cambio. Niveles del cambio. La importancia del abordaje multidisciplinar. **Trabajo práctico n°5**

Modulo VI:

El tratamiento individual: El modelo BECK para bajar de peso.

La terapia cognitiva presentación y alcances. La terapia cognitiva y la pérdida del peso. Ventajas y desventajas de perder peso. Control del impulso del comer en el niño. Los pensamientos

saboteadores: justificación, racionalización, distorsiones cognitivas. El rol de las creencias. Activación de creencias frente a los estímulos. **Trabajo práctico n°6**

Modulo VII:

El tratamiento individual: La terapia sistémica.

El modelo Sistémico, epistemología. Minuchin: La Familia sistémica: El niño como parte de un sistema en el que los flujos interaccionales influyen directamente la manera de interpretar la realidad y su

accionar. Entrevista con la familia: A quiénes convocar, con qué elementos trabajar. Cómo trabaja el modelo sistémico. El rol de la familia en la educación alimentaria. La importancia del entorno seguro.

Trabajo práctico n°7

Módulo VIII:

Grupos de obesidad en niños.

¿Por qué es importante el trabajo grupal? ¿Cómo organizar un grupo de niños? ¿Quiénes participan?, ¿Qué juegos proponer? Características del grupo: homogéneo, heterogéneo. Grupo de alto rendimiento y bajo rendimiento.

Técnicas – Dinámicas. Otras técnicas a utilizar en lo grupal: Mindfulness y Técnicas de relajación.

Abordaje de Habilidades sociales.

Trabajo práctico n°8

Modulo IX:**“Educación alimentaria desde lo nutricional”.**

¿Qué es la educación alimentaria? ¿Cómo enseñarle a elegir el alimento a los niños? ¿Cuál es la función de la familia? Reeducación alimentaria. **Trabajo práctico n°9**

Modulo X:**La actividad física.**

Los beneficios de la actividad física. Los alcances de la actividad física en la niñez. Que entendemos por actividad física vigorosa. Mitos sobre la actividad.

Trabajo práctico n°10**Modulo XI:****Presentación de abordaje de un caso.**

Entrevista de admisión y anamnesis. Diseño de tratamiento. Abordaje Técnicas administradas. Seguimiento de caso: Signos de resultado de abordaje.