

PREVENCIÓN

- Realizar un programa de ejercicios supervisados por un profesional.
- Establecer ejercicios que se adecúen al nivel físico de la persona, evitando sobreesfuerzos.
- Detener el ejercicio cuando se presente fatiga, cansancio o dolor muscular excesivo.
- Evitar pensamientos negativos sobre el estado físico, pueden convertirse en obsesión.

A veces, “Lo perfecto es enemigo de lo bueno”.

Voltaire

Bibliografía:

Gay Méndez, A. y Antonio Prieto, E. (2018). *Nutrición*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Área de Educación.

Oblaré Molero, C., Martínez Peláez, E., Rodríguez Martín, J., López Pérez, J.C., Cuenca Cano, P., Martín Ochoa, I., Ramírez Pérez, I., Navarro Barrios, J.C., Puga Salmerón, E., García Rodríguez, C. y García Herrezuelo, S. (2020). *Trastorno de la conducta alimentaria. Guía para pacientes, familiares y profesionales*. Elca. Unidad Multidisciplinar de la Conducta alimentaria.



Facultad de Enfermería
Universidad de Cádiz
C/ Venus S/N
11207 - Algeciras (Cádiz)
Teléfono: 956 028 100
Míriam Poza Méndez



VIGOREXIA

¿Perfección física?

¿Saludable?



¿Qué es la vigorexia?

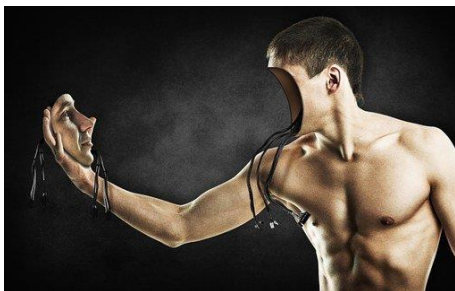
Es un trastorno del comportamiento en el cual el sujeto presenta una preocupación obsesiva por su aspecto físico y una distorsión del esquema corporal percibiendo su cuerpo como defectuoso.

También es conocida como dismorfia muscular, complejo de Adonis o anorexia invertida.

Es más frecuente en hombres de entre 18 a 35 años.

Las personas que presentan este trastorno, sufren una fuerte adicción al ejercicio, controlan excesivamente su dieta y consumen de forma abusiva determinadas sustancias, como pueden ser los esteroides anabolizantes. Creen llevar una vida saludable y no son conscientes de la enfermedad.

La finalidad de su conducta es aumentar la masa muscular todo lo posible sin que aumente la cantidad de grasa corporal. Buscan la "perfección" de su cuerpo.



SEÑALES DE ALARMA

- ✓ Programa duro de entrenamiento centrado en el levantamiento de pesas.
- ✓ Obsesión por un cuerpo musculoso.
- ✓ Abandono del trabajo y obligaciones para entrenar.
- ✓ Dieta muy estricta rica en proteínas e hidratos de carbono, baja en grasas y con una ingesta específica de calorías por día.
- ✓ Mirarse constantemente en el espejo y verse delgados a pesar de la masa muscular.
- ✓ Abuso de hormonas y/o anabolizantes esteroideos.
- ✓ Cambios bruscos de conducta.



CONSECUENCIAS

Masa muscular poco acorde con talla y peso.

Múltiples lesiones del aparato locomotor, músculos y tendones.

Aislamiento social.

Depresión.

Trastornos metabólicos causados por dietas hiperproteicas.

El abuso de esteroides puede originar lesiones hepáticas, cardíacas, problemas de fertilidad, cáncer de próstata...

TRATAMIENTO

Psicológico.

Nutricional.

Psiquiátrico.

Apoyo familia y amigos.