



FOLLETO PARA ADOLESCENTES Y CUIDADORES: ¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

Los trastornos alimenticios son problemas relacionados con la forma de comer. Pueden dañar la salud, las emociones y las relaciones de una persona. Existen varios tipos de trastornos alimenticios. Es importante saber que cualquier persona puede desarrollar un trastorno alimenticio, independientemente de su género, raza, etnia o condición socioeconómica.

Anorexia

Las personas con anorexia:

- comen muy poco a propósito. Esto puede conducir a un peso corporal muy bajo, pero a veces, en la anorexia atípica, la pérdida de peso no conduce a esto debido a que se parte de un peso corporal elevado. Aun así, es peligroso y puede provocar complicaciones médicas graves e incluso la muerte.
- tienen un miedo intenso a aumentar de peso.
- tienen una imagen distorsionada del cuerpo. No se ven a sí mismas con precisión y pueden verse de forma muy diferente a como las ven los demás. Las personas con anorexia a menudo no reconocen la gravedad de su malnutrición.

Las personas con anorexia son muy estrictas sobre lo que comen y cuánto comen. Pueden pensar en comidas o calorías casi todo el tiempo. Para perder peso, algunas personas con anorexia ayunan o hacen demasiado ejercicio. Otras utilizan laxantes, diuréticos (píldoras contra la retención de líquidos) o enemas.

Bulimia

Las personas con bulimia:

- comen en exceso y se sienten incapaces de detenerse. Esto se denomina “atacón”.
- hacen cosas para compensar lo que han comido en exceso. Pueden provocarse el vómito a propósito después de comer en exceso. Esto se llama “purga”. Para evitar el aumento de peso, pueden utilizar laxantes, diuréticos, pastillas para adelgazar, ayunar o hacer mucho ejercicio.
- se juzgan a sí mismas en función de la forma y el peso de su cuerpo.

Las personas con bulimia comen mucho más (durante un período de tiempo determinado) que la mayoría de las personas. Si una persona tiene atracones y purgas con regularidad, puede ser un signo de bulimia. A diferencia de las personas con anorexia, que tienen un peso muy bajo, las personas con bulimia pueden estar delgadas, tener un peso medio o sobrepeso. Las personas con bulimia suelen ocultar a los demás que comen y se purgan.

Atracón

Las personas con trastorno alimenticio por atracón:

- sienten una pérdida de control al comer y comen en exceso. Esto se denomina “atacón”.
- comen grandes cantidades, incluso cuando no tienen hambre.
- pueden sentirse molestas o culpables después de un atracón.
- a menudo aumentan de peso y pueden llegar a tener mucho sobrepeso.

Muchas personas con trastorno alimenticio por atracones comen más rápido de lo normal. Pueden comer solas para que los demás no vean cuánto comen. A diferencia de las personas con bulimia, las que padecen trastornos alimenticios por atracón no se provocan el vómito, no utilizan laxantes ni hacen mucho ejercicio para compensar los atracones. Si una persona se da atracones una vez a la semana durante 3 meses, puede ser un signo de trastorno alimenticio por atracón.

TERIA (Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos)

Las personas con TERIA son extremadamente selectivas con la comida y tienen poco interés por ella. Las personas con TERIA:

- comen una variedad limitada de alimentos preferidos.
- pueden rechazar los alimentos debido a su sabor, tacto, olor, temperatura o aspecto.
- pueden tener miedo a comer debido a un acontecimiento traumático.
- no tienen miedo a engordar.
- no tienen una mala imagen corporal.

Las personas con TERIA pueden tener miedo a atragantarse o vomitar. No tienen anorexia, bulimia u otro problema médico que explique sus conductas alimentarias.



P ¿Cómo se diagnostican los trastornos alimenticios?

Los proveedores de salud y los profesionales de salud mental diagnostican los trastornos alimenticios basándose en los antecedentes, los síntomas, los patrones de pensamiento, los comportamientos alimenticios y un examen. El médico comprobará el peso y la altura, y los comparará con las medidas anteriores de las tablas de crecimiento. El médico puede pedir pruebas para ver si hay otra razón para los problemas alimenticios y para comprobar si hay problemas causados por el trastorno alimenticio.

P ¿Cómo se tratan los trastornos alimenticios?

La mejor forma de tratar los trastornos alimenticios es con un equipo que incluya médicos, dietistas y terapeutas. El tratamiento incluye asesoramiento en nutrición, atención médica y terapia conversacional (individual, de grupo y familiar). El médico puede recetar medicamentos para tratar los atracones, la ansiedad, la depresión u otros problemas de salud mental.

Los detalles del tratamiento dependen del tipo de trastorno alimenticio y su gravedad. Algunas personas son hospitalizadas debido a la pérdida extrema de peso y a complicaciones médicas.

P ¿Cómo afectan los trastornos alimenticios a la salud y las emociones?

La **anorexia** puede provocar problemas de salud causados por la malnutrición y el bajo peso corporal; a las personas con anorexia puede costarles concentrarse y tener problemas para recordar las cosas. Los problemas de salud y emocionales pueden incluir los siguientes:

- presión arterial baja
- latidos cardíacos lentos o irregulares
- sensación de cansancio, debilidad, mareos o desmayos
- estreñimiento y distensión abdominal
- períodos irregulares
- huesos débiles
- retraso de la pubertad y crecimiento lento
- sentirse solo, triste o deprimido
- ansiedad y miedo a aumentar de peso
- pensamientos sobre hacerse daño

La **bulimia** puede provocar problemas emocionales, así como problemas de salud causados por los vómitos, laxantes y diuréticos:

- presión arterial baja
- latidos irregulares
- sensación de cansancio, debilidad, mareos o desmayos
- sangre en el vómito o las heces
- erosión dental y caries
- baja autoestima, ansiedad y depresión
- problemas con alcohol y drogas
- pensamientos sobre hacerse daño
- mejillas inflamadas (glándulas salivales)

El **atracción** puede provocar problemas de salud relacionados con el peso, así como problemas emocionales:

- diabetes
- hipertensión arterial
- colesterol y triglicéridos altos
- hígado graso
- apnea del sueño
- baja autoestima, ansiedad o depresión
- sentirse solo, fuera de control, enojado o impotente
- tener problemas para lidiar con emociones fuertes o situaciones estresantes

El **TERIA** puede provocar problemas de salud derivados de una nutrición deficiente, similares a los de la anorexia.

Si crees que puedes padecer un trastorno alimenticio

Díselo a alguien. Dile a uno de tus padres, a un profesor, a un asesor o a un adulto de confianza. Hazles saber por lo que estás pasando. Pídeles ayuda.

Pide ayuda pronto. Cuando un trastorno alimenticio se detecta a tiempo, la persona tiene más posibilidades de recuperarse. Haz una cita con tu médico o con un especialista en trastornos alimenticios.

Acude a todas las citas. El tratamiento lleva tiempo y esfuerzo. Trabaja duro para aprender sobre ti mismo y tus emociones. Haz preguntas siempre que las tengas.

Sé paciente contigo mismo. Hay mucho que aprender y los cambios se producen poco a poco. Cuídate y recurre a personas que promuevan tu recuperación, tu salud y tu bienestar.

Adaptado de: kidshealth.org/en/teens/eat-disorder.html