

# ¿Qué es un trastorno de la alimentación?

(What is an eating disorder?)



## ¿Qué es un trastorno de la alimentación?

Las personas con un trastorno de la alimentación sufren disturbios extremos en la conducta alimenticia y la relacionada con los pensamientos y las emociones.

Los trastornos de la alimentación se caracterizan por un deseo abrumante y consumidor de ser delgado y un temor mórbido a subir de peso y perder el control sobre la comida.

Usualmente son las mujeres quienes son tratadas por los trastornos de la alimentación aunque éstos también pueden afectar a los hombres. La aparición del trastorno ocurre durante la adolescencia pero también puede ser al principio de la edad adulta.

Los trastornos de la alimentación se pueden vencer y es importante que la persona consiga asesoría y tratamiento tan pronto como sea posible, debido a que los trastornos de la alimentación pueden tener consecuencias, físicas y psicológicas serias.

## ¿Cuáles son los principales tipos de trastornos de la alimentación?

Los dos trastornos más serios son la anorexia nerviosa (anorexia nervosa) y la bulimia nerviosa (bulimia).

### Anorexia

La anorexia se caracteriza por un intenso temor a ser obeso y un deseo incesante de ser delgado. Sus síntomas incluyen:

- Pérdida de por lo menos 15 por ciento del peso corporal como resultado de rehusarse a comer suficiente comida a pesar de tener gran hambre.
- Un intenso temor de volverse "gordo" y de perder el control.
- Una alteración de la percepción de la imagen corporal en la que las personas se consideran gordas, exagerando la percepción del tamaño corporal cuanto más adelgazan.
- Tendencia a hacer ejercicio de manera obsesiva.
- Una preocupación en determinar los alimentos 'buenos' y 'malos', y en la preparación de la comida.
- Ausencia de ciclos menstruales.

A menudo la anorexia comienza con la pérdida de peso como resultado de hacer dieta o de una enfermedad física. Los comentarios positivos respecto a la pérdida de peso parece animar a la persona a creer que ser delgado es bueno, cuanto más delgado mejor.

La inanición y los patrones alimenticios erráticos pueden entonces convertirse en anorexia. Una gran parte de las personas con anorexia también desarrollarán bulimia.

### Bulimia

La bulimia se caracteriza por atracones y purgas. Sus síntomas incluyen:

- Atracones de comida que incluyen el consumo de grandes cantidades de comidas ricas en calorías, durante el cual la persona siente pérdida de control personal y disgusto consigo mismo.
- Intentos de purgación para compensar los atracones y evitar subir de peso induciéndose el vómito, y/o el mal uso de laxantes y diuréticos.

- Una combinación de restricción en la comida y ejercicio compulsivo, de manera que el control de peso domina la vida de la persona.

Una persona con bulimia usualmente pesa cerca de su peso corporal normal, de modo que es menos reconocible que una persona con anorexia. La bulimia a menudo comienza con una rígida dieta adelgazante en un intento de ser delgado. Una nutrición inadecuada causa cansancio y fuertes deseos de darse atracones. El vomitar después de un atracón parece traer una sensación de alivio, pero esto es sólo temporal y pronto se convierte en depresión y culpa.

Algunas personas utilizan laxantes, aparentemente sin saber que los laxantes no reducen el contenido de las calorías y las grasas y solamente sirven para eliminar oligo elementos vitales y deshidratar el cuerpo.

Las personas con bulimia pueden sufrir desequilibrios químicos en el cuerpo, los que ocasionan letargo, depresión y pensamiento borroso.

La persona puede hacer serios esfuerzos para romper el patrón pero el ciclo vicioso de atracón/purga/ ejercicio y las emociones asociadas con esto, se vuelve compulsivo e incontrolable.

## **Trastorno por Atracón (Binge eating disorder)**

Este trastorno ha sido reconocido sólo recientemente. Las personas con trastorno por atracón tienen episodios de atracarse en el cual consumen cantidades extremas de comida en cortos periodos de tiempo y se sienten fuera de control mientras se atracan.

Sin embargo, no hacen intentos de purgar la comida después de atracarse. El atracarse puede conllevar serias consecuencias para la salud tales como diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular.

## **Problemas de salud mental co-ocurrentes**

Los trastornos de la alimentación a menudo ocurren junto con trastornos de ansiedad así como trastorno de pánico y trastorno obsesivo compulsivo. Para mayor información sobre la ansiedad, lea el folleto ¿Qué es el trastorno de ansiedad?

## **Efectos físicos de la anorexia y la bulimia.**

Los efectos físicos de la anorexia y la bulimia pueden ser muy serios, pero son generalmente reversibles si la enfermedad se trata temprano. Si se la deja sin tratar, la anorexia y la bulimia graves pueden amenazar la vida.

Ambas enfermedades, cuando son severas pueden causar:

- Daño a los riñones.
- Infecciones del tracto urinario y daño al colon.
- Deshidratación, estreñimiento y diarrea.
- Convulsiones, espasmos musculares o calambres.
- Indigestión crónica
- Pérdida de la menstruación o ciclos irregulares.
- Daño en la mayoría de los órganos.

Muchos de los efectos de la anorexia están relacionados con la desnutrición, incluyendo:

- Ausencia de ciclos menstruales.
- Sensibilidad severa al frío.
- Crecimiento de vello fino por todo el cuerpo.
- Inhabilidad de concentrarse y pensar racionalmente.

La bulimia grave puede también causar:

- Erosión del esmalte dental debido al vómito.
- Hinchazón de las glándulas salivales.
- Dolor de garganta y esófago crónico.
- Problemas intestinales y estomacales.

Los efectos emocionales y psicológicos incluyen:

- Dificultad con actividades que incluyen comida y conductas relacionadas a la comida.
- Soledad debido al aislamiento impuesto por sí mismo y falta de disposición a desarrollar relaciones personales.
- Temor a la desaprobación de los demás si la enfermedad se da a conocer.
- Cambios en el estado de ánimo, cambios en la personalidad, arranques emotivos y depresión.

Es por lo tanto esencial responder a las primeras señales de advertencia y obtener tratamiento temprano para la anorexia y la bulimia.

## ¿Qué causa los trastornos de la alimentación?

Las causas de la anorexia y la bulimia permanecen inciertas; están incluidos entre ellas los factores biológicos, psicológicos y sociales. El factor de riesgo más importante

relacionado con el desarrollo de un trastorno de la alimentación es el hacer dieta.

### Factores genéticos

Hay pruebas de que las mujeres que tienen una madre o hermana con anorexia nerviosa tienen más probabilidad de desarrollar el trastorno que las mujeres que no tienen un familiar con ese trastorno.

### Factores bioquímicos

Los desequilibrios químicos u hormonales, particularmente asociados con la aparición de la pubertad, pueden estar relacionados con el desarrollo de un trastorno de la alimentación.

### Factores personales

Una variedad de factores individuales han sido vinculados con los trastornos de la comida incluyendo:

- Cambios de circunstancias de la vida, tales como el inicio de la adolescencia, ruptura de relaciones, parto o la muerte de un ser amado.
- Perfeccionismo y una creencia que el amor de los familiares y amigos depende de los grandes logros.
- Temor a las responsabilidades de la edad adulta.
- Pobre comunicación entre los miembros de la familia o la falta de voluntad de los padres de permitir la independencia conforme los hijos maduran.

### Las influencias sociales

Los trastornos de la alimentación están en aumento en las sociedades occidentales y esto está vinculado a nuestra obsesión con la imagen corporal.

El incremento de los sitios web que estimulan dietas peligrosas para las niñas y jóvenes es particularmente alarmante.

Los medios de comunicación presentan el ser delgado como la figura ideal; y se preocupan con las características físicas de las personas. Las personas que tienen sobrepeso tienden a ser estereotipadas de manera negativa.

## ¿Qué tratamiento hay disponible?

Los trastornos de la alimentación pueden ser tratados de manera efectiva. La intervención temprana mejora el resultado de recuperación de todos los trastornos de la alimentación. La recuperación puede llevar meses o años, pero la mayoría de las personas se recuperan.

Los cambios en la conducta alimenticia pueden ser causados por muchas diferentes enfermedades, así que un examen físico completo por un médico es el primer paso necesario.

Una vez que el trastorno de alimentación ha sido diagnosticado, es posible que haya una variedad de profesionales de salud controlando al paciente ya que la enfermedad afecta a las personas física y psicológicamente. Estos profesionales pueden incluir psiquiatras, psicólogos, médicos, dietistas, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales y enfermeras.

Es posible que el tratamiento incluya:

- Educación dietética para ayudar al aprendizaje de hábitos alimenticios saludables.
- Intervenciones psicológicas para ayudar a los individuos a que cambien sus pensamientos, sentimientos y conductas relacionados con el trastorno de la alimentación.
- Se pueden usar medicamentos antidepressivos para reducir las sensaciones de depresión y ansiedad.
- Las terapias interpersonales ayudan a las personas a entender el efecto de las relaciones interpersonales sobre sus emociones y conducta alimenticia.
- El tratamiento ambulatorio y asistencia a programas especiales son el tratamiento preferido para las personas con anorexia. Se puede requerir hospitalización para aquellos que están seriamente desnutridos por falta de comida.

La familia y las amistades de las personas con un trastorno alimenticio pueden a menudo sentirse confundidos y angustiados. El apoyo y la educación así también como una mejor comprensión a nivel comunitario, son una parte importante del tratamiento.

## Donde buscar ayuda

- Su médico de cabecera.
- Su centro de salud comunitario.
- Su centro comunitario de salud mental

Para recibir información de nuestros servicios, busque ayuda comunitaria en *Community Help* y servicios del bienestar en *Welfare Services* y los números de emergencia de 24 horas en su guía telefónica.

Si necesita un intérprete llame a TIS al 13 14 50

Para recibir ayuda inmediata de asesoría psicológica, llame a Lifeline al 13 11 14. Lifeline también le puede proveer con contactos, y más información y ayuda.

Puede encontrar más información en:

[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.rch.org.au/ceed](http://www.rch.org.au/ceed)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

## Sobre este folleto

Este folleto es parte de una serie sobre las enfermedades mentales financiada por el gobierno australiano bajo la Estrategia Nacional de la Salud Mental. Otros folletos en esta serie incluyen:

- ¿Qué es enfermedad mental?
- ¿Qué es un trastorno de ansiedad?
- ¿Qué es un trastorno bipolar del ánimo?
- ¿Qué es un trastorno depresivo?
- ¿Qué es un trastorno de la personalidad?
- ¿Qué es esquizofrenia?

Copias gratuitas de todos los folletos pueden conseguirse de Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Para obtener copias en otros idiomas llame a : Multicultural Mental Health Australia al teléfono: (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

