

## Trastornos alimentarios

Los trastornos alimentarios son problemas de salud mental que involucran comportamiento alimentario fuera de lo común. Esto puede incluir comer muy poco o demasiado, u obsesionarse con el peso o la figura corporal. Pueden ser graves y potencialmente mortales y afectar todas las áreas de la vida de una persona.

**Los trastornos alimentarios no son un estilo de vida o una dieta que ha fallado, y cualquier persona de todo género, edad u origen cultural puede sufrirlo.**

Las personas que tienen una imagen corporal mala o negativa son más vulnerables a desarrollar un trastorno alimentario. También puede influenciar cómo uno empieza a pensar y actuar con respecto a lo que come y cuánto ejercicio hace.<sup>1</sup> También hay presión constante en la cultura y sociedad australiana de presentarse de cierta manera, la cual es difícil de evitar. Esto podría ser particularmente difícil si usted no encaja dentro de lo que la sociedad nos dice que es el tipo "ideal" de cuerpo.

Los trastornos alimentarios no son sólo acerca de la comida. Los comportamientos que los acompañan pueden ser un mecanismo de manejo o forma de sentirse en control. Los trastornos alimentarios con frecuencia ocurren junto con trastornos de ansiedad, pánico y obsesivo-compulsivo, al igual que con el uso de sustancias nocivas. Hay más información sobre la ansiedad en la Hoja informativa sobre Ansiedad.

Hay varios tipos de trastornos alimentarios. Tres tipos comunes en Australia son:

**Trastorno por atracón:** Se trata de comer excesivamente por un período corto de tiempo, sin control, y sintiéndose compelido a hacerlo de manera frecuente.

**Bulimia nerviosa:** Es cuando alguien se encuentra atrapado en un ciclo alimentario no saludable de atracones, seguidos por vómito, ayuno y ejercicio excesivo, o toma de laxantes para compensar por el exceso de comida.

**Anorexia nerviosa:** Es cuando alguien trata de mantener su peso corporal tan bajo como sea posible, no comiendo suficiente y/o haciendo demasiado ejercicio. Pueden tener una imagen distorsionada de su cuerpo y pensar que son más grandes de lo que son.

### Otros trastornos alimentarios y de la alimentación específicos:

es cuando uno puede tener alguno de los síntomas de otros trastornos alimentarios, y tener comportamientos alimentarios y pensamientos sobre el cuerpo muy poco útiles.

### Síntomas:

Los síntomas de los trastornos alimentarios pueden variar de una persona a otra y entre tipos de trastorno. No coincidir exactamente con los síntomas no significa que uno no tenga un trastorno alimentario; sin embargo, algunos de los síntomas comunes incluyen:

- Comer muy poca comida o grandes cantidades de comida en un período corto de tiempo de manera descontrolada
- Tener hábitos, rituales o rutinas alimentarias demasiado estrictas
- Pasar mucho tiempo preocupado por el peso y forma corporal
- Cambios en el estado de ánimo
- Hacerse vomitar deliberadamente después de comer
- Evitar reuniones sociales que pueden incluir comida
- Evitar grupos sociales, pasatiempos que disfrutaba antes, o de la vida familiar
- Señales físicas como problemas digestivos o peso demasiado alto o bajo para la edad y altura de alguien

### Causas:

Los trastornos alimentarios son problemas complejos de salud mental que pueden ser causados por una combinación de cosas. Pueden incluir genética, cambios hormonales, y factores psicológicos o sociales como falta de confianza o autoestima, buscar la perfección, problemas como el acoso, o dificultades en la escuela o el trabajo.

El choque entre culturas puede aumentar el riesgo de insatisfacción corporal o de un trastorno alimentario.

Otros factores de riesgo para las personas de origen CALD (diversos cultural y lingüísticamente) incluyen:

- Exposición prolongada a ideales occidentales de forma y tamaño pueden dar lugar a autoestima baja y a mayor riesgo de contraer un trastorno alimentario.
- El estrés de la emigración y de tratar de ajustarse a una cultura nueva pueden contribuir a contraer un trastorno alimentario.

<sup>1</sup> [Body image disorders - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/) - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>



- Los refugiados culturales y políticos con trastorno de estrés postraumático están a riesgo de contraer un trastorno alimentario.<sup>2</sup>

## Cómo obtener ayuda:

Los trastornos alimentarios pueden ser tratados efectivamente. La intervención temprana mejora el resultado de la recuperación de todos los trastornos alimentarios.

Contacte a su médico si le preocupa que usted o algún ser querido pueda tener un trastorno alimentario. Es posible que su médico no sea experto en el tratamiento, pero podrá evaluar los síntomas de su trastorno alimentario y puede referirle a un servicio especializado.

## Tratamiento:

Hay una variedad de enfoques para el tratamiento y manejo de trastornos alimentarios, y el método más apropiado variará según el tipo y severidad, y las circunstancias y preferencia de la persona que está recibiendo el apoyo.

El tratamiento puede incluir:

- Psicoterapia para examinar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos con un profesional de la salud mental en sesiones frecuentes por un período determinado de tiempo.
- Educación dietética con un dietista para ayudarle a desarrollar hábitos alimentarios balanceados y conscientes.
- Junto con la psicoterapia, pueden usarse medicamentos para ayudarle a reducir sentimientos de depresión y ansiedad.

<sup>2</sup> [People from multicultural communities - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/) - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

## Acerca de esta hoja informativa

Esta información no es consejo médico. Es genérica y no toma en consideración sus circunstancias personales, su bienestar físico, su estado mental o sus requisitos de salud mental. No use esta información para tratarse o diagnosticarse a usted mismo o a otra persona por una afección médica, y nunca ignore el consejo médico o retrase el ver a un médico debido a algo contenido en esta información. Todas las preguntas de carácter médico deben ser referidas a un profesional de la salud calificado. Si tiene dudas, sírvase siempre buscar asesoramiento médico.

## Fuentes

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation -

<https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>

Publicada en 2021

- Su médico puede tomarle rayos X para ver la salud de sus huesos puesto que el bajo peso por un período prolongado de tiempo puede dar lugar a debilidad en los huesos.
- La hospitalización puede ser necesaria para quienes tienen riesgo médico.

Los familiares y amigos de personas con trastornos alimentarios pueden sentirse confundidos y angustiados. El apoyo y la educación, al igual que una mejor comprensión de la comunidad, son parte importante del tratamiento.

Su doctor es un buen punto para comenzar, al buscar ayuda con su salud mental. La hoja informativa en esta serie *Getting Professional Mental Health Help (Cómo Obtener Ayuda Profesional para la Salud Mental)* tiene más información sobre la búsqueda de ayuda profesional.

También puede contactar la Línea Nacional de Ayuda de Butterfly. La Fundación Butterfly es una organización de caridad para todos los australianos afectados por los trastornos alimentarios y problemas de imagen corporal, y para las familias, amigos y comunidades que los apoyan. Ellos proporcionan información, referencia a profesionales de la salud y consejería. Contacte:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- Para servicios de traducción: llame al 131 450 y pida que lo conecten con la línea de ayuda de la Fundación Butterfly.
- Servicios de charla en línea (webchat) y por email también están disponibles.

## Si usted necesita ayuda ahora mismo

Si cree que podría causarse daño a sí mismo o dañar a otras personas, obtenga ayuda urgente.

### Llame a los servicios de emergencia

Marque el triple cero (000)

### Llame a Lifeline

Marque el 13 11 14

Butterfly Foundation - People from multicultural communities - Butterfly Foundation - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

Mental Health Foundation UK. – Eating disorders - <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Esta hoja informativa ha sido asesorada por miembros of the Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer y el grupo Carer.

Hoja informativa producida por:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E [multicultural@mhaustralia.org](mailto:multicultural@mhaustralia.org)

[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

