

Trastornos alimentarios

¿Usted tiene un trastorno alimentario o le preocupa alguien que tenga este problema? Este folleto es para usted. Le brinda información básica sobre los distintos trastornos alimentarios y recursos donde puede aprender más sobre el tema y como obtener ayuda.

Hay muchas más probabilidades de recuperación si se recibe tratamiento por parte de un equipo médico de cuidado. Pida ayuda si cree que usted o un ser querido tiene un trastorno alimentario. Es posible vencer los trastornos alimentarios y tener una vida más feliz y con más esperanzas.

¿Qué son los trastornos alimentarios?

Los trastornos alimentarios son problemas difíciles que afectan la forma en que usted se siente y piensa respecto a sí mismo. No se sabe cuántas personas tienen trastornos alimentarios, pues con frecuencia estos no se entienden bien o las personas los ocultan. Lo que sí se sabe es que los trastornos alimentarios afectan a muchas personas: a hombres y mujeres, a jóvenes y personas mayores.

Hay varios tipos de trastornos alimentarios. Los dos más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. En la siguiente página se describen estos dos trastornos y otros tipos de trastornos alimentarios.

Los trastornos alimentarios tienen varias cosas en común. Todos tienden a ocurrir en personas que tienen o hacen uno o más de lo siguiente:

- **Obsesión con la comida y el peso.** Piensan en lo que comen y en lo que pesan. Tienen estos pensamientos la mayor parte del día.
- **Imagen distorsionada del cuerpo.** Se pueden sentir gordos, incluso si están abajo de su peso normal.
- **Ejercicio frecuente y excesivo.** Se ejercitan de forma obsesiva con frecuencia para mantenerse delgados o para quemar lo que comen.

¿Quién tiene trastornos alimentarios?

Cualquiera puede tener trastornos alimentarios. Son más comunes en mujeres jóvenes (adolescentes y adultos), pero pueden presentarse en personas de cualquier sexo, raza, edad o peso.

"En mi caso, el tratamiento duró mucho tiempo. Sabía que tenía bulimia, pero no quería ayuda. Mi mamá me alentó a hablar con el médico y ahora me alegra que lo hiciera. No he 'sanado,' pero sigo intentando."



¿Cuál es la causa de los trastornos alimentarios?

No se sabe por qué algunas personas tienen trastornos alimentarios y otras no. Los trastornos alimentarios pueden deberse a muchos factores, entre ellos:

- **Tendencia hacia la perfección.** Esta necesidad puede deberse a la influencia de los medios de comunicación y culturales que muestran una delgadez irreal o de familiares y amigos que relacionan "el encajar" con cierta talla, figura o peso.
- **Algunos deportes.** Por ejemplo, los deportes que le dan importancia al aspecto (como la gimnasia y el patinaje artístico) o donde el peso da una ventaja competitiva (como carreras de larga distancia y la lucha libre).
- **Trastornos emocionales y de la personalidad.** La depresión, la ansiedad, las experiencias traumáticas y el deseo de control pueden ocasionar trastornos alimentarios.

Esta lista no cubre en modo alguno todos los factores que pueden causar trastornos alimentarios. La causa de los trastornos alimentarios se relaciona con las experiencias, genética, medio ambiente y otros factores únicos de cada persona.

Anorexia nerviosa

La anorexia se caracteriza por **el rechazo a la comida y la pérdida excesiva de peso.**

Señales:

- Peso corporal bajo
- Miedo intenso a subir de peso o a engordar
- Negación de la gravedad del peso corporal bajo
- Falta de la menstruación (en las mujeres)

Riesgos para la salud:

- Frecuencia cardíaca lenta y pérdida de masa muscular que ocasionan desmayos, fatiga, debilidad y posible insuficiencia cardíaca
- Debilitamiento de los huesos (osteoporosis) que ocasiona que estos se rompan
- Deshidratación y pérdida de nutrientes que ocasionan latido cardíaco irregular, insuficiencia renal o cardíaca e incluso la muerte

Tipos:

- **Comer en exceso de forma compulsiva** (consumir una cantidad más grande de lo normal en un período corto de tiempo) y/o **usar purgas** (vomitar o usar laxantes, enemas o diuréticos para eliminar los alimentos)
- **Restricción** de calorías al seguir dietas radicales, ayunar o hacer demasiado ejercicio

Bulimia nerviosa

La bulimia se caracteriza **por comer en exceso de forma compulsiva** (consumir una cantidad más grande de lo normal en un período corto de tiempo) seguido de **purgas** (vomitar o usar laxantes, enemas o diuréticos para eliminar los alimentos).

Señales:

- Falta de control al comer en exceso
- Comer y usar purgas en secreto
- Comer una cantidad mucho más grande de lo normal sin subir de peso
- Episodios sin comer y episodios de comer de forma compulsiva y usar purgas

Riesgos para la salud:

- Deshidratación y pérdida de nutrientes que ocasionan latido cardíaco irregular, insuficiencia renal o cardíaca e incluso la muerte
- Presencia de ácidos del estómago debido al vómito que ocasiona caries dentales
- Daño al sistema digestivo debido al vómito que ocasiona ruptura del estómago o del esófago, úlceras y otros problemas de salud

Tipos:

- Usar **purgas** para bajar de peso después de comer en exceso
- **Métodos sin purgas** como hacer demasiado ejercicio o no comer para bajar de peso después de comer en exceso

Otros tipos de trastornos alimentarios

Otros tipos de trastornos alimentarios varían mucho. Es importante recordar que todo trastorno alimentario puede ser peligroso física y emocionalmente.

Señales:

Las personas con otros tipos de trastornos alimentarios a menudo muestran señales de anorexia o bulimia. Sin embargo, varias señales podrían indicar un trastorno alimentario. Algunos ejemplos de otros trastornos alimentarios son:

- **Trastorno por ingesta compulsiva** (comer en exceso sin usar purgas)
- **Trastorno por purgas** (usar purgas sin comer en exceso)
- **Masticar los alimentos y luego escupir** grandes cantidades

Los riesgos para la salud varían mucho para estos trastornos alimentarios. El equipo de cuidado puede darle más información y respuestas.

¿Son peligrosos los trastornos alimentarios?

Sí. Los trastornos alimentarios son peligrosos tanto para el cuerpo como para la mente. Los riesgos físicos de los trastornos alimentarios se enumeran más arriba.

Otros riesgos inclusive son tener dificultades en la vida diaria. La escuela, el trabajo y las tareas diarias pueden resultar abrumadores. Además, las personas con trastornos alimentarios están en riesgo de tener enfermedades que pueden dañar su salud, incluso más que el trastorno por sí mismo. Se debe revisar a las personas con trastornos alimentarios para saber si tienen otras enfermedades:

- Trastornos del estado de ánimo
- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Abuso de sustancias
- Pensamientos suicidas

Un equipo de cuidado puede ayudar a combatir los efectos físicos y emocionales de los trastornos alimentarios.



“Como luchador, había mucha presión por tener un cuerpo determinado. La única forma de lograrlo era dejar de comer. Pero yo quería medirme en algo más que libras. En cuestión de mi valentía, mis amigos... algo.”

¿Cómo se diagnostican los trastornos alimentarios?

Los médicos diagnostican los trastornos alimentarios de la misma forma en que diagnostican otros problemas médicos: reuniendo información y comparando los síntomas con un método de diagnóstico. En el proceso de diagnóstico y evaluación puede haber lo siguiente:

- **Conversación.** El médico hará preguntas sobre la alimentación, conductas como el ayuno y el vómito provocado, peso e imagen corporal, ejercicio y antecedentes familiares.
- **Conversación con los familiares.** Es posible que el médico también hable con los familiares para saber más sobre las conductas y los antecedentes familiares.
- **Historial médico.** El médico reunirá información sobre los antecedentes de salud, enfermedades y tratamientos. El médico puede hacer preguntas sobre otros factores que pueden contribuir al trastorno de la alimentación.
- **Examen.** El médico hará un examen físico para evaluar el estado actual de salud y detectar cualquier inquietud.
- **Pruebas.** El médico también puede pedir análisis de sangre y de orina para evaluar las funciones corporales y detectar irregularidades.

¿Cómo se da tratamiento a los trastornos alimentarios?

Los trastornos alimentarios se pueden superar con el tratamiento adecuado. Cumplir con la decisión y esperar el tiempo necesario para superar el trastorno alimentario, son la clave para la recuperación a largo plazo.

Intermountain usa un enfoque basado en trabajo en equipo para el tratamiento. El equipo de cuidados trabaja para dar tratamiento a los aspectos físicos, emocionales y nutricionales de los trastornos alimentarios. Cada plan de cuidados se adapta a las necesidades del paciente.

Los miembros del equipo dan tratamiento a los diferentes aspectos del trastorno alimentario. Por ejemplo:

El **médico** puede ser un médico de cabecera (médico de familia), psiquiatra, médico especialista en medicina deportiva u otro especialista. El médico:

- **Vigila el estado general de salud.**
- **Da tratamiento a las enfermedades.**
- **Receta medicamentos según lo necesario.** Aunque no hay ningún medicamento para curar los trastornos alimentarios, el médico puede recetar medicamentos para dar tratamiento a los problemas de salud que se derivan del trastorno. Es posible que los medicamentos también alivien los síntomas de los problemas emocionales.



“Lo escucho todo el tiempo: los 50 son los nuevos 30 y para mí eso significa estar delgada. Sabía que tenía un problema, pero no quería arreglarlo. No quería estar “sana” porque sana significaba gorda. Pero el tratamiento me enseñó que comer es vivir y eso es una lección importante que aprender.”

El **terapeuta o psicólogo**:

- **Detecta y da orientación sobre los problemas emocionales.** Los sentimientos tienden a definir las conductas alimentarias en los trastornos alimentarios.
- **Da orientación sobre los momentos en la vida.** Los acontecimientos recientes y traumas del pasado pueden contribuir a las conductas de los trastornos alimentarios.
- **Da tratamiento a otros trastornos de la conducta,** como depresión o trastorno obsesivo compulsivo.

El **dietista** (nutriólogo):

- **Da información para seguir una dieta saludable.**
- **Elabora un plan.** El plan puede establecer patrones de alimentación saludable y ejercicio, así como abordar problemas de nutrición y necesidades físicas.

Un **encargado de atención** lo puede dirigir a determinados recursos y ayudar a coordinar y apoyar el tratamiento.

Los familiares (padres, cónyuges, hermanos y otros) apoyan y participan en las citas con el equipo de cuidados cuando es necesario.

El **paciente** tiene el papel más importante en el tratamiento. Cuanto más tome parte el paciente en el tratamiento, mejor será el resultado. El paciente:

- **Aprende.** El paciente comprende el trastorno alimentario y los beneficios de superarlo.
- **Trabaja con el equipo de cuidados** para seguir el plan de cuidados.

Sitios web

- Información para el paciente de Intermountain Healthcare: intermountainhealthcare.org/health-resources
- La Asociación Nacional de los Trastornos Alimentarios (National Eating Disorders Association o NEDA, por sus siglas en inglés) defiende y apoya a las personas y familias afectadas por los trastornos alimentarios: nationaleatingdisorders.org
- Folleto sobre los trastornos alimentarios proporcionado por el Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health): nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders/eating-disorders.pdf

Libros

- *Wasted: A Memoir of Anorexia and Bulimia*, por Marya Hornbacher
- *Life Without ED: How One Woman Declared Independence from Her Eating Disorder and How You Can Too*, por Jenni Schaefer y Thom Rutledge
- *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*, por Mary Pipher
- *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*, por Marion Woodman
- *Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works*, por Evelyn Tribole y Elyse Resch
- *Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food*, por Susan Albers, doctora en psicología
- *The Food & Feelings Workbook: A Full Course Meal on Emotional Health*, por Karen Koenig

Mito	Realidad
<i>"Los trastornos alimentarios son problemas de la adolescencia."</i>	Los trastornos alimentarios pueden afectar a cualquier persona a cualquier edad. Aunque las mujeres jóvenes (adolescentes o adultos) son más propensas a tener trastornos alimentarios, cualquiera puede tenerlo: hombres y mujeres, jóvenes y personas mayores.
<i>"Las personas con anorexia sólo necesitan comer."</i>	En realidad no es tan simple. Los trastornos alimentarios se relacionan con problemas físicos y emocionales graves que por lo general necesitan tratamiento para superarlos.
<i>"Las personas con trastornos alimentarios son flacas."</i>	Hay personas de todo tipo con trastornos alimentarios. Algunas pueden tener un peso normal o incluso sobrepeso.
<i>"Las personas con trastornos alimentarios sólo buscan llamar la atención."</i>	Las personas con trastornos alimentarios a menudo tienen otros problemas emocionales. Estos problemas pueden ocasionar problemas físicos de salud si no se les da tratamiento.
<i>"Los trastornos alimentarios sólo son adicciones, como el alcoholismo."</i>	La Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association) clasifica los trastornos alimentarios como trastornos mentales. Al igual que la adicción al alcohol o a otras sustancias, la restricción de los alimentos o comer en exceso de forma compulsiva y usar purgas pueden ser estrategias para hacer frente al estrés emocional.