

# Trastornos alimenticios

## ¿Qué son los trastornos alimenticios?

Los trastornos alimenticios son problemas de salud mental peligrosos y complejos que, a menudo, reflejan cómo se siente usted y cómo piensa de usted mismo. Debido a que a menudo se malinterpretan y por lo general se ocultan, puede ser difícil identificar a las personas afectadas por trastornos alimenticios.

El tratamiento brindado por un equipo de atención médica aumenta en gran medida las posibilidades de recuperación. Si cree que usted o un ser querido podría tener un trastorno alimenticio, busque ayuda. Los trastornos alimenticios pueden superarse, por lo que su vida será más dichosa y llena de esperanza.

**Cualquier persona puede desarrollar un trastorno alimenticio.** Son más comunes en las mujeres jóvenes (adolescentes y adultos jóvenes), pero pueden ocurrir en personas de cualquier género, raza, edad o peso.

**Hay muchos tipos de trastornos alimenticios** (vea la [página 2](#)). Los más comunes son la **anorexia nerviosa** y la **bulimia nerviosa**. Estos 2 trastornos por lo general implican períodos de:

- **Restricción en la dieta:** la persona reduce la cantidad de las comidas que ingiere saltándose las o evitando ciertos alimentos y grupos de alimentos.
- **Comer compulsivamente (o tener atracones):** comer una cantidad inusualmente grande en un breve período.
- **Purga:** vomitar de forma rutinaria o usar laxantes, enemas o **diuréticos**, que son medicamentos que aumentan el volumen de orina (pis).

**Los trastornos alimenticios suelen ocurrir en personas que:**

- Piensan en lo que comen y su peso la mayor parte del tiempo
- Se ven obesas, aun cuando tienen un peso insuficiente

## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Conozca los diferentes tipos de trastornos alimenticios y las señales y los síntomas que debe vigilar en usted mismo o un ser querido ([página 2](#)).
- 2 En la [página 3](#), revise cómo se tratan y se diagnostican los trastornos alimenticios.
- 3 Consulte los recursos impresos y en línea que se enumeran en la [página 4](#), para aprender más sobre los trastornos alimenticios.
- 4 Pídale a su médico una copia de ***Eating Disorders: Conversation tips for friends and families (Trastornos alimenticios: consejos de conversación para los amigos y las familias)***. Este le ayuda a iniciar una conversación y hacer que las conversaciones sean más productivas.

- A menudo, hacen ejercicio de manera obsesiva para mantenerse delgados o quemar calorías cuando comen
- A menudo, tienen problemas emocionales como depresión y ansiedad

## ¿Cuáles son las causas de los trastornos alimenticios?

No está claro por qué algunas personas tienen trastornos alimenticios y otras no. La causa es única de las experiencias, la genética, el entorno y otros factores personales de cada persona. Un trastorno alimenticio puede aparecer por muchos factores, incluidos:

- **Las ansias de lograr la perfección** motivadas por los medios de comunicación y las imágenes culturales de delgadez poco realista o por la familia y los amigos, quienes valoran el “encajar” con un cierto tamaño, forma o peso corporal
- **La participación en deportes** que dan énfasis a la apariencia (como gimnasia y patinaje artístico) o donde el peso da una ventaja competitiva (como carrera de larga distancia y lucha libre)
- **Los trastornos emocionales** y de la personalidad, como depresión, ansiedad, eventos traumáticos de la vida y un deseo de lograr la perfección o el control

## ¿Cuáles son los tipos de trastornos alimenticios y las señales a las que hay que estar atento?

En la siguiente tabla se destacan las señales, los tipos y los riesgos para la salud de la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Otros tipos de trastornos alimenticios varían en gran medida, pero pueden ser tan peligrosos como la anorexia o la bulimia.

Los ejemplos de otros trastornos alimenticios incluyen:

- Trastorno de comer compulsivamente (sin purgarse)
- Trastorno de purga (purgarse sin comer compulsivamente)
- Masticar (y luego escupir) grandes cantidades de alimentos

## ¿De qué manera los trastornos alimenticios pueden perjudicar mi vida?

Además de los riesgos que se enumeran en la tabla a continuación, los trastornos alimenticios pueden hacer que la escuela, el trabajo y las tareas diarias resulten agobiantes.

Los trastornos alimenticios también pueden causarle otros problemas de salud graves, como:

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

Hable con su médico acerca de cómo examinarse para detectar estas otras condiciones médicas.

Anorexia nerviosa (incluye negarse a comer y perder peso en forma excesiva)		
Señales	Tipos	Riesgos para la salud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo peso corporal</li> <li>• Temor intenso de aumentar de peso o volverse obeso</li> <li>• Negación de la gravedad del bajo peso corporal</li> <li>• Pérdida de los períodos menstruales (en el caso de las mujeres)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Restricción</b> de las calorías al seguir dietas drásticas, ayuno o ejercicio excesivo</li> <li>• <b>Comer compulsivamente</b> (comer una cantidad inusualmente abundante en un breve período) o purgarse (vomitar o usar laxantes, enemas o diuréticos para eliminar los alimentos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia cardíaca lenta y pérdida muscular, lo que produce desmayos, fatiga, debilidad y una posible insuficiencia cardíaca</li> <li>• Huesos debilitados (osteoporosis), lo que provoca fracturas de hueso</li> <li>• Deshidratación y pérdida de nutrientes, lo que produce latidos cardíacos irregulares, insuficiencia cardíaca o renal y, a veces, la muerte</li> <li>• Depresión o ansiedad, trastornos del sueño o pensamientos suicidas</li> </ul>

Bulimia nerviosa (implica comer compulsivamente en secreto y luego purgarse)		
Señales	Tipos	Riesgos para la salud
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de control al comer compulsivamente</li> <li>• Discreción al comer compulsivamente y purgarse</li> <li>• Comer una cantidad de alimentos inusualmente abundante sin aumentar de peso</li> <li>• Episodios en los que no se come, no se come compulsivamente y no se realiza la purga</li> <li>• Ir al baño después de las comidas para inducirse el vómito</li> <li>• Quejas de diarrea y estreñimiento a causa del uso excesivo de laxantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Purgarse</b> con la intención de perder peso después de comer compulsivamente</li> <li>• Métodos <b>sin purga</b>, como hacer mucho ejercicio o no comer para perder peso después de comer compulsivamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deshidratación y pérdida de sustancias químicas que controlan los líquidos en su cuerpo (electrolitos), lo cual puede provocar latidos cardíacos irregulares, insuficiencia cardíaca o renal y, a veces, la muerte</li> <li>• Daño en el aparato digestivo (esófago, estómago e intestinos), lo que produce úlceras con sangrado, distensión abdominal y dolor</li> <li>• Caries dentales debido al ácido del estómago (al vomitar) que erosiona el esmalte dental</li> </ul>

## ¿Cómo se diagnostican los trastornos alimenticios?

Los médicos hacen un diagnóstico médico relacionado con los trastornos alimenticios, en el cual recopilan información sobre sus síntomas y evalúan los resultados de los exámenes físicos y las pruebas de laboratorio. Su médico puede:

- **Hablar con usted** acerca de la ingesta de alimentos, los comportamientos como ayunar e inducirse el vómito, el peso y la imagen corporal, el ejercicio y los antecedentes familiares.
- **Hablar con su familia** acerca de sus comportamientos y los antecedentes familiares.
- **Realizar un historial médico**, incluida la información sobre su salud en el pasado, enfermedades, tratamientos y otros factores que pueden contribuir a un trastorno alimenticio.
- **Hacer un examen físico** para evaluar su salud actual e identificar cualquier problema.
- **Indicar pruebas de sangre y exámenes de orina** para evaluar el funcionamiento de su cuerpo e identificar problemas.

## ¿Cuál es el tratamiento para los trastornos alimenticios?

Intermountain utiliza un enfoque de tratamiento basado en equipo. Los diferentes miembros del equipo tratan varios aspectos de un trastorno alimenticio (**vea la tabla a continuación**). El equipo de atención trabaja para tratar los aspectos físicos, emocionales y nutricionales de los trastornos alimenticios. Cada plan de atención se adapta a las necesidades del paciente.

**Usted es el miembro más importante del equipo.** Cuanto más siga su plan de atención, mejores serán los resultados.

**Los miembros de su familia** (padres, cónyuges, hermanos y otros) pueden brindar apoyo fundamental y participar en las citas con el equipo de atención según sea necesario.

Funciones del equipo de atención			
Médico	Especialista en salud mental	Nutriólogo Dietista Registrado (RDN)	Jefe de atención
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Observa la salud general.</b></li> <li>• <b>Trata las condiciones médicas.</b></li> <li>• <b>Receta medicamentos según sea necesario.</b> Si bien no hay ningún medicamento que cure un trastorno alimenticio, el médico puede recetar medicamentos para tratar los problemas de salud que deriven del trastorno alimenticio. Los medicamentos también pueden aliviar los síntomas de otras condiciones médicas relacionadas.</li> </ul>	<p><b>El terapeuta o psicólogo brinda asesoramiento sobre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Problemas emocionales.</b> Con los trastornos alimenticios, los sentimientos suelen impulsar comportamientos relacionados con la alimentación.</li> <li>• <b>Acontecimientos de la vida.</b> Los acontecimientos actuales y los traumas del pasado pueden contribuir a los comportamientos de trastorno alimenticio.</li> <li>• <b>Otros trastornos del comportamiento.</b> La depresión, la ansiedad o el trastorno obsesivo compulsivo pueden causar trastornos alimenticios o empeorarlos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Brinda información acerca de una dieta saludable.</b></li> <li>• <b>Crea un plan para patrones de ejercicio y alimentación saludables.</b></li> <li>• <b>Aborda las inquietudes sobre nutrición</b> y las necesidades físicas.</li> <li>• <b>Aborda los pensamientos y los comportamientos</b> relacionados con la alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ayuda a coordinar y apoyar el tratamiento.</b></li> <li>• <b>Conecta al paciente con los recursos disponibles.</b></li> </ul>

## ¿Dónde puedo obtener más información?

### Sitios web

- Información para el paciente de Intermountain Healthcare: [IntermountainHealthcare.org](http://IntermountainHealthcare.org)
- La Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios (NEDA, por sus siglas en inglés) defiende y apoya a las personas y familias afectadas por trastornos alimenticios: [NationalEatingDisorders.org](http://NationalEatingDisorders.org)
- Folleto informativo sobre trastornos alimenticios proporcionado por el Instituto Nacional de Salud Mental: [nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders/index.shtml](http://nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders/index.shtml)
- Programas de apoyo ofrecidos por la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés): [nami.org/Más información/ Condiciones médicas de salud mental/Trastornos alimenticios/](http://nami.org/Más_información/Condiciones_médicas_de_salud_mental/Trastornos_alimenticios/)
- Serie de videos de apoyo del Instituto Nacional de Salud Mental titulada, 9 Eating Disorders Myths Busted (9 mitos derribados sobre los trastornos alimenticios): [nimh.nih.gov/news/science-news/2014/9-eating-disorders-myths-busted.shtml](http://nimh.nih.gov/news/science-news/2014/9-eating-disorders-myths-busted.shtml)

### Libros

- *Wasted: A Memoir of Anorexia and Bulimia (Devastada: memoria sobre la anorexia y la bulimia)*, por Marya Hornbacher
- *Life Without ED: How One Woman Declared Independence from Her Eating Disorder and How You Can Too (La vida sin ED: cómo una mujer combatió su trastorno alimenticio y cómo usted también puede hacerlo)*, por Jenni Schaefer y Thom Rutledge
- *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls (Reviviendo a Ophelia: cómo salvar el ego de las niñas adolescentes)*, por Mary Pipher
- *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride (Adicción a la perfección: la novia aún no extasiada)*, por Marion Woodman
- *Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works (Alimentación intuitiva: un programa revolucionario que funciona)*, por Evelyn Tribole and Elyse Resch
- *Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food (Alimentación consciente: cómo terminar con la alimentación irracional y disfrutar de una relación equilibrada con los alimentos)*, por Susan Albers, PsyD
- *The Food & Feelings Workbook: A Full Course Meal on Emotional Health (El manual de los alimentos y los sentimientos: una versión completa sobre la salud emocional)*, por Karen Koenig

## Preguntas para mi médico

---

---

---

---

---

---