

Los trastornos de la alimentación:

Un problema que va más allá de la comida

¿Su deseo de comer, sea mucho o poco, está fuera de control?

¿Se preocupa demasiado por su apariencia física?

Si es así, puede tener un trastorno de la alimentación.

¿Qué son los trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria, consisten en graves alteraciones en las conductas relacionadas con la alimentación y el control de peso y están asociados con una gran variedad de consecuencias psicológicas, físicas y sociales adversas. Estos trastornos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (una especie de compulsión por comer), así como las variantes de estas enfermedades. Una persona con un trastorno de la alimentación puede comenzar por comer solo cantidades más pequeñas o más grandes de alimentos. Sin embargo, en algún momento, su necesidad de comer menos o de comer más se sale de control y se vuelve en un trastorno de la conducta alimentaria. Otros indicadores de los trastornos de la alimentación son la angustia intensa o la gran preocupación por el peso o la forma del cuerpo, y los esfuerzos extremos por controlar el peso o la cantidad de alimentos que se comen.

Los trastornos de la alimentación son enfermedades reales que se pueden tratar. A menudo, ocurren al mismo tiempo que otras enfermedades, como la depresión, el abuso de sustancias o los trastornos de ansiedad. Otros síntomas pueden llegar a ser potencialmente mortales si la persona no recibe tratamiento. Esto se refleja en el hecho de que la anorexia tiene la tasa más alta de mortalidad entre los trastornos psiquiátricos.

Los trastornos de la alimentación afectan tanto a los hombres como a las mujeres; sin embargo, afectan 2 ½ veces más a las mujeres y las niñas que a los hombres y los niños. Aunque los trastornos de la alimentación suelen aparecer durante la adolescencia o principios de la edad adulta, también pueden presentarse durante la infancia o más adelante en la vida.

¿Cuáles son los diferentes tipos de trastornos de la alimentación?

Anorexia nerviosa

Muchas personas con anorexia nerviosa piensan que pesan demasiado, incluso cuando claramente están por debajo del peso normal. La comida, el control de peso y comer se vuelven una obsesión. Las personas con anorexia nerviosa suelen pesarse una y otra vez, medir la comida cuidadosamente, y comer cantidades

muy pequeñas de solo ciertos alimentos específicos. Sin embargo, algunas personas con anorexia nerviosa también pueden tener episodios de atracones seguidos por dietas extremas, ejercicio excesivo, vómitos que ellas mismas provocan, o uso inadecuado de laxantes, diuréticos o enemas.

Los síntomas de la anorexia nerviosa son:

- ▶ Peso extremadamente bajo
- ▶ Alimentación extremadamente restringida
- ▶ Intentos constantes por adelgazar y no querer mantener un peso normal o saludable
- ▶ Miedo intenso a subir de peso
- ▶ Imagen corporal distorsionada y autoestima fuertemente influenciada por las percepciones del peso y la forma del cuerpo, o negación de la gravedad de tener un peso muy bajo
- ▶ Ausencia de la menstruación en las niñas y las mujeres.

Algunas personas con anorexia nerviosa se recuperan con tratamiento después de un solo episodio. Otras mejoran, pero tienen recaídas, y aún otras tienen una forma más crónica o prolongada de anorexia nerviosa, en la que su salud empeora mientras luchan contra la enfermedad.

Otros síntomas y complicaciones médicas que pueden presentarse con el tiempo son:

- ▶ Pérdida de masa ósea (osteopenia u osteoporosis)
- ▶ Cabello y uñas quebradizas
- ▶ Piel seca y amarillenta
- ▶ Crecimiento de vello en todo el cuerpo (lanugo)
- ▶ Anemia leve, pérdida de masa muscular y debilidad
- ▶ Estreñimiento grave
- ▶ Presión arterial baja, o respiración y pulso lentos
- ▶ Daño en la estructura y el funcionamiento del corazón
- ▶ Daño cerebral
- ▶ Insuficiencia o fallo de varios órganos a la vez
- ▶ Disminución de la temperatura corporal interna, lo que hace que la persona sienta frío todo el tiempo
- ▶ Letargo, lentitud o cansancio constante
- ▶ Infertilidad.

Bulimia nerviosa

Las personas con bulimia nerviosa tienen episodios recurrentes y frecuentes de comer cantidades inusualmente grandes de comida. Suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones. A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de éstos.

A diferencia de la anorexia nerviosa, las personas con bulimia nerviosa suelen mantener lo que se considera un peso saludable o normal, y algunas hasta pesan un poco más de lo debido. Sin embargo, al igual que las personas con anorexia nerviosa, a menudo, tienen miedo de aumentar de peso, quieren desesperadamente perder peso, y están muy inconformes con el tamaño y la forma de su cuerpo. Por lo general, estas conductas relacionadas con la bulimia suceden en secreto, ya que suelen ir acompañadas de sentimientos de asco o vergüenza. Los ciclos de atracones y purgas pueden ocurrir desde varias veces a la semana hasta varias veces al día.

Otros síntomas incluyen:

- ▶ Dolor e inflamación crónica de la garganta
- ▶ Inflamación de las glándulas salivales en la zona del cuello y la mandíbula
- ▶ Esmalte dental desgastado y mayor sensibilidad en los dientes, así como caries como resultado de la exposición al ácido del estómago
- ▶ Reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales
- ▶ Malestar e irritación intestinal debido al uso inadecuado de laxantes
- ▶ Deshidratación grave por la purga de líquidos
- ▶ Desequilibrio de electrolitos con niveles demasiado bajos o demasiado altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales, lo que pueden llevar a un ataque al corazón o ataque cerebral.

Trastorno por atracón

Las personas con el trastorno por atracón pierden el control sobre su alimentación. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen conductas como purgas, exceso de ejercicio o ayunos. Por esta razón, las personas con trastorno por atracón, a menudo, tienen exceso de peso u obesidad. Las personas con trastorno por atracón que son obesas tienen un mayor riesgo de tener enfermedades cardiovasculares o presión arterial alta. También tienen sentimientos de culpa, vergüenza o angustia por su comportamiento, lo que puede llevar a más atracones.

¿Cómo se tratan los trastornos de la alimentación?

Las metas básicas del tratamiento son volver a una nutrición adecuada y a un peso saludable, reducir el exceso de ejercicio, y detener los atracones y las purgas. Ciertas formas de psicoterapia o terapia de diálogo, entre ellas, una terapia de familia llamada método de Maudsley y los enfoques cognitivo-conductuales, han demostrado ser útiles para el tratamiento de ciertos trastornos de la alimentación. La evidencia también indica que los medicamentos antidepresivos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) pueden ayudar con la bulimia nerviosa, y también pueden ser eficaces en el tratamiento de la ansiedad o la depresión que ocurren al mismo tiempo que algunos trastornos de la alimentación.

Con frecuencia, los planes de tratamiento se adaptan a las necesidades individuales y pueden incluir una o más de las siguientes alternativas:

- Psicoterapia individual, de grupo o familiar
- Atención y control médicos
- Asesoramiento nutricional
- Medicamentos (por ejemplo, antidepresivos).

Algunos pacientes quizá tengan que hospitalizarse para tratar las complicaciones que pueden surgir por la desnutrición o para asegurarse de que coman lo suficiente en los casos de un peso muy por debajo de lo normal. Sin embargo, es posible lograr una recuperación completa.

¿Qué se está haciendo para comprender y tratar mejor los trastornos de la alimentación?

Los investigadores están descubriendo que los trastornos de la alimentación son causados por una interacción compleja de factores genéticos, biológicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, hay muchas preguntas que aún están sin responder. Los investigadores están buscando respuestas a preguntas sobre el comportamiento, la genética y la función del cerebro para entender mejor los factores de riesgo, identificar los marcadores biológicos, y crear psicoterapias y medicamentos específicos que puedan llegar a las áreas del cerebro que controlan la conducta relacionada con la alimentación. Las imágenes cerebrales

y los estudios genéticos pueden darnos pistas sobre cómo cada persona puede responder a los tratamientos específicos para estas enfermedades. Las investigaciones que se están llevando a cabo también intentan diseñar y mejorar las estrategias para la prevención y el tratamiento de los trastornos de la alimentación en los adolescentes y los adultos.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener más información sobre los trastornos de la alimentación, visite:

MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina):

<http://medlineplus.gov> (inglés) o <http://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información en inglés sobre los ensayos clínicos, visite

ClinicalTrials.Gov: <http://www.clinicaltrials.gov>

Si desea obtener más información sobre problemas, recursos e investigaciones sobre la salud mental, visite el sitio web de **MentalHealth.gov** en <http://www.mentalhealth.gov> (inglés) o <http://espanol.mentalhealth.gov/> (español). También puede visitar el **sitio web del NIMH** en www.nimh.nih.gov o ponerse en contacto con nosotros en:

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



**National Institute
of Mental Health**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. STR 16-4901

Traducida en septiembre del 2011

Modificada en febrero del 2016