



TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN GENTE JOVEN

Las preocupaciones sobre el peso, la figura y la comida son frecuentes, especialmente entre chicas adolescentes. Tener sobrepeso importante o ser obeso puede causar muchos problemas, sobre todo de salud. Normalmente, alguien que tiene sobrepeso puede perderlo simplemente comiendo de una forma más sana. Suena fácil, pero puede ser necesaria ayuda para encontrar la forma de hacerlo.

Mucha gente joven que no tiene sobrepeso quiere estar más delgada. A menudo intentan perder peso haciendo dieta o saltándose comidas. Para algunos, las preocupaciones sobre el peso se convierten en una obsesión. Esto puede con el tiempo convertirse en un trastorno alimentario grave. Esta hoja informativa trata sobre los trastornos alimentarios más comunes, -la anorexia nerviosa y la bulimia-.

- Las personas con anorexia nerviosa se preocupan todo el tiempo sobre si están gordas (incluso aunque estén delgadas) y comen muy poco. Pierden mucho peso y la menstruación desaparece.
- Alguien que sufra bulimia también se preocupa mucho por el peso. Alternará no comer casi nada con tener atracones durante los que se atiborran de comida. Vomitarán o tomarán laxantes para controlar el peso.

Estos dos trastornos alimentarios son más frecuentes entre las chicas, pero también pueden ocurrir en chicos.

¿Cuáles son los signos de la anorexia o la bulimia?

- Pérdida de peso o cambios de peso inusuales.
- Menstruaciones irregulares o ausentes.
- Saltarse comidas, comer muy poco y evitar comidas que engordan.
- Evitar comer en público, comer en secreto.
- Grandes cantidades de comida que desaparecen de los armarios.
- Creer que están gordas cuando tienen un peso bajo.
- Hacer ejercicio físico excesivo.
- Preocuparse por la comida, cocinar para otras personas.
- Ir al baño inmediatamente después de las comidas.

- Utilizar laxantes o vomitar para controlar el peso.

Puede ser difícil para los padres o los docentes saber la diferencia entre las dietas normales de los adolescentes y un problema más serio. Si estás preocupado sobre el peso o la alimentación de tu hijo consulta a tu médico de familia.

¿Qué consecuencias pueden tener los trastornos alimentarios?

- Fatiga y dificultades para realizar actividades normales.
- Daño a la salud, incluyendo el retraso del crecimiento y daños a los huesos y a órganos internos.
- Pérdida de la menstruación y riesgo de infertilidad.
- Ansiedad, depresión, conducta obsesiva o perfeccionista.
- Baja concentración, absentismo en el colegio, el instituto o el trabajo.
- Falta de autoconfianza, aislamiento de los amigos.
- Dependencia o sobreprotección de los padres, en lugar del desarrollo de independencia.

Es importante recordar que las dos, anorexia y bulimia, son enfermedades y que si se permite que continúen sin control, tienen un riesgo vital. A medida que pasa el tiempo, son más difíciles de tratar y los efectos se vuelven más graves.

¿Qué causa los trastornos alimentarios?

Los trastornos alimentarios son causados por varias razones diferentes:

- La preocupación o el estrés puede llevar a comer para olvidar y causar, a su vez, preocupaciones sobre engordar.
- La dieta y el saltarse comidas lleva a sentir ansia por comer, a perder el control y a comer en exceso.
- La anorexia y la bulimia pueden desarrollarse como complicación de una dieta extrema, quizás precipitadas por un disgusto como una ruptura familiar, una muerte, una separación en la familia, acoso en la escuela o un abuso.
- A veces la anorexia y la bulimia pueden ser una forma de intentar sentirse en control si el resto de la vida es difícil.
- Acontecimientos más cotidianos como la pérdida de un amigo, burlas de compañeros o exámenes del colegio también pueden ser desencadenantes en una persona vulnerable.

Algunas personas tienen más riesgo que otras. Los factores de riesgo incluyen ser mujer, haber tenido obesidad previa y la falta de autoestima. Personas sensibles o ansiosas, con dificultades para ser independientes también tienen más riesgo. Las familias de jóvenes con trastornos alimentarios a menudo encuentran los cambios y los conflictos especialmente difíciles de afrontar y pueden ser extremadamente sobreprotectores o dependientes.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Si piensas que un joven puede estar desarrollando un trastorno alimentario no tengas miedo en preguntarle si está preocupado. Algunos no querrán que te inmiscuyas.

Estas simples sugerencias son útiles para ayudar a los jóvenes a mantener un peso saludable y evitar problemas alimentarios:

- Come de forma regular; desayuno, comida y cena.
- Intenta comer una dieta equilibrada, que contenga todo tipo de alimentos que tu cuerpo necesita.
- Incluye hidratos de carbono como el pan, el arroz, la pasta o cereales con cada comida.
- No te saltes comidas -largos períodos sin comer precipitan atracones-.
- Haz ejercicio físico de forma regular.
- Evita picar cosas azucaradas o de alto contenido en grasa (prueba a comer un plátano o un poco de chocolate).
- Intenta no dejarte influir por otras personas que se saltan comidas o hablan sobre el peso.

¿Cuándo es necesaria la ayuda de un profesional?

Cuando el problema alimentario hace que las comidas de la familia sean estresantes, es importante buscar ayuda profesional. El médico de familia te aconsejará sobre qué especialista te podrá ayudar en tu comunidad y realizar una derivación. El ver a la familia es una parte importante del tratamiento.

Si el trastorno alimentario está causando un daño físico es fundamental obtener ayuda médica pronto. Si el joven recibe ayuda rápida de un especialista, un ingreso hospitalario es poco probable. Si no se trata, hay riesgo de infertilidad, huesos frágiles (osteoporosis), pérdida del crecimiento e incluso la muerte.

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Dana, M. & Lawrence, M. (1988) *Woman's Secret Disorder: A New Understanding of Bulimia*. London: Grafton Books.

Palmer, R.L. (1989) *Anorexia Nervosa: A Guide for Sufferers and Their Families*. London: Penguin.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry* (4th edn). London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health* (2nd edn). London: Gaskell.

Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636.