

## Desórdenes de la alimentación



Los desórdenes alimenticios son comunes en una cultura obsesionada con la comida rápida, dieta y la imagen corporal. La insatisfacción con el cuerpo y las dietas usualmente llevan a conductas alimenticias peligrosas y poco sanas. Algunas veces, estos patrones alimenticios pueden convertirse en desórdenes de la alimentación. Afortunadamente, actualmente ya hay más alerta acerca de este tipo de enfermedades. ¡Los desórdenes alimenticios se pueden tratar y tú puedes obtener ayuda!

### ¿Qué son los desórdenes de la alimentación?



Existen tres tipos de desórdenes de la alimentación: anorexia nervosa, bulimia nervosa y ED-NOS (“Desórdenes Alimenticios No Especificados”). Las niñas con estos desórdenes usualmente tienen un miedo intenso de ganar peso y una imagen corporal distorsionada. Cuando las niñas comienzan a tener miedo de ganar peso y se están matando de hambre ellas mismas, tienen comilonas y luego purgaciones, se sobreejercitan, se considera que tienen un desorden de la alimentación. Los desórdenes de la alimentación son peligrosos y pueden ser fatales si no se tratan.

### ¿Qué es la anorexia nervosa?

La anorexia nervosa afecta mayormente a mujeres jóvenes. Las niñas con anorexia no comen lo suficiente para mantener sus cuerpos trabajando apropiadamente. Las anoréxicas pierden mucho peso por lo que se vuelven débiles y poco sanas debido a una dieta pobre. Usualmente, la gente con anorexia ejercita mucho tratando de quemar calorías. Se “sienten gordas” a pesar de estar perdiendo peso. Así mismo, la anorexia tiene muchos aspectos emocionales y psicológicos como baja autoestima. La gente con anorexia se convence a sí misma y a los que las rodean de que no tienen hambre.



Las niñas con anorexia pueden utilizar algunas veces pastillas de dieta para controlar la digestión y perder peso. Estas pastillas generalmente hacen que las niñas se sientan ansiosas o nerviosas. Otras tienden a beber bebidas con cafeína, que les dan la falsa sensación de energía. Las sodas de dieta evitan que el cuerpo absorba calcio, el cual es muy importante para tener huesos fuertes.

### ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud que enfrentan las pacientes con anorexia?

Las niñas con anorexia pueden tener mareos, problemas cardíacos, presión arterial baja, temperatura corporal baja, y desmayos. La anorexia causa que el cabello y las uñas se vuelvan frágiles y que ocurra una gran pérdida del cabello en la cabeza.

Otros síntomas de anorexia son piel seca, deshidratación y constipación. La gente con anorexia usualmente se siente deprimida, cansada y fría. La anorexia también causa lanugo, que es el crecimiento de un vello muy fino y abundantes en cara, espalda y brazos. La anorexia puede dar por resultado un crecimiento interrumpido o retardado. La anorexia puede causar que cesen los períodos menstruales ya que no existe suficiente estrógeno para mantener la función normal del cuerpo. Cuando no se tienen suficientes estrógenos podemos desarrollar una osteoporosis o huesos débiles. La combinación de osteoporosis y exceso de ejercicio pueden llevar a tener fracturas por stress.

Si tú tienes estos síntomas, estás en riesgo de serios problemas de salud y debes consultar con tu doctor inmediatamente.

### ¿Qué es la bulimia nervosa?

La bulimia nervosa es otro tipo de desorden de la alimentación. Las niñas que tienen bulimia pueden tener comilonas, lo que significa que comen mucho, aún y cuando no tengan hambre y sienten que no pueden controlarlo. La bulimia hace que la gente desee deshacerse de las calorías y comida que ha ingerido a través del vómito o del ejercicio.



La gente con bulimia usualmente siente que no tiene control sobre lo que comen; tienden a comer en privado y esconden lo que comen de los demás o comen hasta que se sienten incómodos y exhaustos. Esta enfermedad puede hacer que la gente se sienta temerosa, ansiosa y avergonzada por la mucho que come.

### ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud que enfrentan las niñas con bulimia?

Las niñas con bulimia pueden sufrir de serios problemas electrolíticos, irregularidad en sus períodos menstruales, deshidratación, hinchazón en la cara, dolor de garganta, caries dentales, piel seca y escamosa, constante malestar estomacal, pirosis, constipación, depresión y fluctuaciones en el peso. Los niveles bajos de

potasio, producto de la pérdida de grandes cantidades de potasio en el vómito, pueden llevar a tener serias arritmias cardíacas e incluso la muerte.

La bulimia es difícil de detectar con tan solo ver a la persona, ya que los problemas de salud no son tan obvios como en la anorexia. Por ejemplo, alguien puede tener un peso normal, pero aún así tener bulimia. Además, tienden a mantener en secreto sus hábitos alimenticios a tal grado que incluso su propia familia y amigos no se dan cuenta de que tienen un problema. Sin embargo, la bulimia también es una enfermedad muy seria. Puede causar daño permanente a los dientes, intestinos, estómago, corazón, nervios y metabolismo.

### ¿Qué son los “Desórdenes Alimenticios No Especificados (ED-NOS)”?

ED-NOS es cuando alguien tiene algunos de los síntomas de anorexia o de bulimia. Las niñas que sufren de ED-NOS pueden:

- Solamente tener comilonas. (Esto significa comer una gran cantidad de comida, aún sin hambre, y sentir que el comer está fuera de su control).
- Tener un peso bajo. (A diferencia de la anorexia, las niñas con EDNOS pueden tener un peso muy bajo, pero aún tener su período menstrual).
- Tener un peso consistentemente estable, pero aún así tener muchos de los síntomas de desórdenes alimenticios.

### ¿Qué causa los desórdenes alimenticios?

*Existen muchas teorías diferentes acerca de las causas de desórdenes alimenticios. En general, se dice que los desórdenes de la alimentación son una combinación de factores psicológicos, familiares, genéticos, ambientales y sociales.*

*Un individuo puede tener una historia familiar de desórdenes anímicos como depresión. Los desórdenes alimenticios usualmente son asociados con sentimientos de inutilidad, tristeza, ansiedad, y perfección. Esto puede causar que una persona utilice las dietas o la pérdida de peso para proveerse de un sentido de control o estabilidad. Así mismo, los estudios demuestran que los pacientes con desórdenes alimenticios tienen una mayor incidencia de abuso de sustancias.*

*Los adolescentes que participan en deportes y actividades artísticas, que enfatizan la delgadez y la competencia, como el ballet, atletismo, gimnasia y patinaje, tienen mayor predisposición a desarrollar un desorden de la alimentación.*

***La presión familiar puede también convertirse en un factor significativo que contribuye al desarrollo de estas enfermedades. El tener que lidiar con dificultades, pérdidas o bromas pesadas acerca del peso de familiares y amigos pueden disparar los desórdenes alimenticios.***

### **¿Qué debo hacer si creo que puedo tener un desorden de la alimentación?**

Si tú piensas que puedes tener un desorden alimenticio, ¡es muy importante que hables con tu doctor inmediatamente! Si estás muy nerviosa o asustada para contactar a tu doctor por tí misma, trata de hablar con alguna amistad cercana o alguien en quien confíes. Ellos pueden ayudarte y asegurarse de que recibas la ayuda que necesitas. Aún y cuando te asuste el tener que recibir ayuda por un desorden de la alimentación, ¡tu vida puede depende de eso!

### **¿Qué hago si pienso que mi amiga tiene un desorden de la alimentación?**

Puede resultar muy difícil tratar de hablar con una amiga que piensas puede tener un desorden de la alimentación. Algunas veces, la gente que tiene un desorden alimenticio lo niega o no quiere hablar acerca de sus problemas. Pueden estar a la defensiva o molestas con la gente que se mete en sus vidas y que trata de buscarles ayuda para estas enfermedades. No permitas que estas emociones eviten que trates de ayudar a alguien que te importa.

Recuerda la gran diferencia que puedes hacer al ayudar a una amiga a confrontar esta enfermedad y buscar tratamiento. Mucha gente que recibe tratamiento para anorexia o bulimia son capaces de aceptarlo debido al gran respaldo que reciben de la gente que hay en sus vidas. Usualmente es muy duro para la gente con estas enfermedades el hacer una llamada telefónica, o el acudir a las citas. Usualmente necesitan amigos y familia que tomen los primeros pasos.

Probablemente te preguntarás cómo abordar a tu amiga. Es útil tener a la mano algunos nombres y números de recursos a quienes acudir para dárselos a tu amiga y que ella dé los pasos necesarios para iniciar tratamiento. Probablemente querrás hablar primero con alguien como un adulto u otro amigo que te ayude a obtener más información.

Necesitarás darle algún tiempo a tu amiga después de la primera confrontación por esta causa. No esperes que tu amiga vaya a entenderte inmediatamente o que comience a buscar ayuda enseguida. Sé honesta y paciente. Lidiar con los desórdenes de la alimentación es complicado y puede tomar un largo tiempo.

## ¿Cómo se tratan los desórdenes de la alimentación?

Dado que los desórdenes alimenticios generalmente son problemas médicos y psicológicos, el tratamiento generalmente incluye trabajar con un terapeuta, nutriólogo y un médico. El tratamiento que escoja el doctor será el adecuado para las necesidades de cada paciente.

## ¿Qué hace el doctor médico para tratar el desorden alimenticio?

El doctor lleva un registro de salud checando la estatura, peso, presión arterial, pulso y temperatura. Además, puede ser necesario el tener que extraer sangre para ciertos estudios de laboratorio, para asegurarse que los electrolitos están estables. Los electrolitos son los niveles de sodio, potasio, cloro y dióxido de carbono en el cuerpo. Estos electrolitos mantienen al cuerpo y al corazón trabajando adecuadamente. El doctor puede recomendar hospitalización si las condiciones médicas no son estables.



El doctor también puede obtener algunas pruebas especiales como un EKG para monitorizar el ritmo del corazón y una prueba de densidad ósea (DEXA) para ver si hay osteoporosis presente. El doctor discute tratamientos tales como una alimentación saludable, ganancia de peso, ingesta de calcio, suplementos vitamínicos, ejercicio, reemplazo de estrógenos y medicamentos antidepresivos.

## ¿Qué hace el terapeuta para tratar el desorden alimenticio?

Para poder luchar contra estos desórdenes de la alimentación, una mujer joven necesitará mejorar su imagen corporal, su autoestima y otras situaciones emocionales. Si tú tienes un desorden alimenticio, puedes descubrir que tienes otros problemas en tu vida tales como la depresión, desorden obsesivo compulsivo, o abuso de sustancias. Puedes experimentar sentimientos de tristeza,

ansiedad o enojo con tu terapeuta. La terapia provee el tiempo y espacio en el que en forma confidencial puedes discutir tus necesidades, objetivos y la forma en que tú entiendes tu problema alimenticio (esto es llamado terapia interpersonal psicodinámica). La terapia ayuda a explorar el pensamiento y conductas del desorden alimenticio y desarrollar estrategias específicas para volverse saludable.

La terapia familiar puede ser una parte muy importante para recuperar la salud si existen presiones familiares, dificultades en las relaciones o una pobre comunicación. En la junta de terapia familiar, los miembros de la familia pueden hablar acerca de sus problemas y desarrollar soluciones y habilidades para empatizar.

La terapia de grupo es otra forma muy efectiva de lograr la mejoría. Mucha gente encuentra que hablando con otra gente que tiene un desorden alimenticio les ayuda, ya que pueden compartir historias, estrategias para empatizar y sentimientos.

Los padres usualmente necesitan un terapeuta o una terapia de grupo para apoyo y educación de los desórdenes alimenticios.

### **¿Los medicamentos pueden ayudar a un desorden de la alimentación?**

Usualmente los medicamentos son recetados para ayudar al tratamiento del desorden alimenticio. La depresión, la ansiedad y el desorden obsesivo compulsivo usualmente coexisten con esta enfermedad. Existen nuevos tipos de medicamentos antidepresivos llamados inhibidores específicos en la captación de serotonina (SSRIs) que pueden ayudar a estabilizar los síntomas anímicos y reducir el impulso por tener una comilona y vomitar. Estos medicamentos ayudan a balancear los químicos del cerebro. Los SSRIs son usados en conjunto con terapia dado que las drogas solas no pueden eliminar el problema de base de los desórdenes alimenticios. Un doctor necesita monitorizar estos medicamentos y discutir las preguntas.

### **¿Cómo puede un nutriólogo ayudar en el tratamiento de los desórdenes de la alimentación?**

Un nutriólogo crea un plan de alimentación seguro y contesta las preguntas acerca de la comida. En una cultura obsesionada con las dietas, la imagen corporal y la comida rápida, la gente recibe muchos mensajes mixtos acerca de la comida y la salud. Si tú tienes un desorden de la alimentación, el nutriólogo puede discutir

algunos de los mitos dañinos acerca de la comida y las dietas y ayudar a guiarte hacia una alimentación saludable y una vida saludable!

### **¿Cómo puedo prevenir los desórdenes alimenticios?**

Si tú tienes una imagen corporal positiva, comes una dieta saludable y ejercitas por el gusto de hacerlo y para estar en forma, esto te ayudará a mantener un balance saludable en tu vida y disminuir el riesgo de desarrollar un desorden alimenticio. Las siguientes sugerencias son algunas maneras de mantenerse saludable, construir una buena imagen corporal, y sentirse mejor acerca de la persona que eres.

- Identifica y respeta todo acerca de tí misma – el interior y el exterior.
- Sé tú misma. No trates de verte como las modelos de las revistas.
- Trata de discutir tu peso, calorías y comida el menor tiempo posible.
- Aprende más acerca de los desórdenes de la alimentación.
- Trata de hacer del acto de comer una experiencia positiva
- ¡No te pongas a dieta! Trata de comer comida saludable.
- Ejercita diariamente.

Desarrollar mecanismos de empatía adecuados como hablar con los amigos, escuchar o tocar música, ejercitarse, realizar arte son buenas maneras de lidiar con situaciones difíciles. El tener maneras saludables de lidiar con las presiones puede ayudarte a evitar usar la comida para lidiar con tus problemas.

### **¿Cómo puedo ayudar a prevenir los desórdenes alimenticios entre los adolescentes?**

Para poder prevenir los desórdenes alimenticios en forma exitosa en nuestra cultura, es importante para nosotros que observemos nuestras actitudes y comportamientos de nuestra propia vida. El acoso y hostigamiento acerca del peso y la figura usualmente lleva a hombres y mujeres jóvenes a desarrollar conductas alimenticias desordenadas. Aunque puede parecer un dilema sin importancia el mencionar el peso, es una manera dolorosa y poco cortés de juzgar a la gente. Además, las conversaciones y actividades que se enfocan en la delgadez, el peso y las dietas pueden ser peligrosas.

Las revistas, películas y la industria del tabaco, promueven modelos irreales de belleza y peso. Usualmente, somos presentados ante una sola imagen de belleza en películas, revistas y en la TV. Esta imagen casi siempre es extremadamente delgada y muy poco parecida a la mayoría de las mujeres. Cuando utilizamos esta imagen para compararla con nosotros mismos, comienza el problema porque todos somos diferentes en figura y talla.



[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

La industria de la dieta de una u otra forma nos presiona para que intentemos cambiar nuestros cuerpos en algo que no somos. La mayoría de las mujeres jóvenes han llegado a aceptar que el estar a dieta de reducción es parte del crecimiento. Sin embargo, el estar a dieta y restringir calorías puede causar serios problemas psicológicos y fisiológicos como inhabilidad para enfocarse en la escuela, cansancio y sentimientos de tristeza.

Es muy difícil evitar o luchar contra la industria que pone estas ideas en nuestra cabeza, ¡pero podemos intentarlo!. Comencemos aceptando que estos estándares irrazonables para medir los cuerpos pueden crear pensamientos y conductas alimenticias desordenadas y generalmente baja autoestima. ¡Juntos podemos revertir el ambiente social y formas de pensamiento que crean los desórdenes de la alimentación!.

### **¿Cuáles son algunos de los avances en el tratamiento y prevención de los desórdenes alimenticios?**

Muchos investigadores están trabajando para descifrar cómo tratar los desórdenes de la alimentación. Están siendo estudiadas nuevas terapias y medicamentos para prevenir la osteoporosis, los desórdenes anímicos y los problemas hormonales asociados a los desórdenes alimenticios. El desarrollo de nuevos planes de estudio en las escuelas promoviendo conciencia acerca de los desórdenes alimenticios así como actitudes saludables sobre la imagen corporal y la comida son necesarios en la prevención de los desórdenes alimenticios. Además, existe un esfuerzo nacional para ofrecer ayuda para desórdenes alimenticios a adolescentes y adultos jóvenes en los centros comunitarios de salud y escuelas para que puedan recibir ayuda tempranamente. Muchos profesionales de la salud e investigadores están esforzándose por prevenir los desórdenes de la alimentación y por encontrar nuevos tratamientos.

**The Center for Young Women's Health (CYWH)** is a collaboration between the Division of Adolescent and Young Adult Medicine and the Division of Gynecology at Boston Children's Hospital.

<http://youngwomenshealth.org/2001/06/29/desordenes-de-la-alimentacion/>