

Trastornos alimentarios: Bulimia

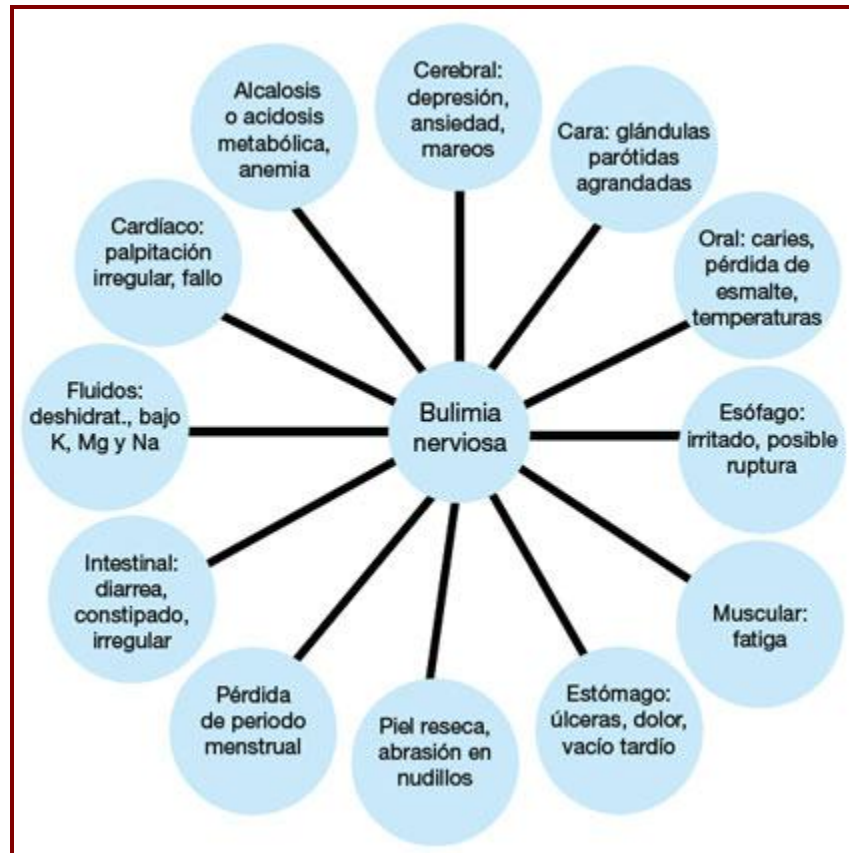


En una encuesta, de aproximadamente tres mil quinientas niñas, una de cada cinco niñas de noveno grado y dos de cada cinco niñas de bachillerato admitieron llenarse de comida y forzar el vómito por lo menos una vez. Hasta una de cuatro adolescentes en Estados Unidos se dan atracones y se purgan regularmente. Si la práctica continúa durante tres meses, se dice que esta persona joven es bulímica.

La mitad de las anoréxicas tienen episodios de bulimia alguna u otra vez. Como la niña que se mata de hambre, la bulímica no está satisfecha con su cuerpo y se obsesiona con adelgazar.

Comienza a hacer dietas y también puede comenzar una campaña de ejercicios, pero eventualmente se rinde a sus antojos de comida. El estrés o las emociones fuertes pueden disparar una comilona, en la que una bulímica devorará todos los alimentos a los que eche mano, con frecuencia comidas chatarra con mucho almidón. No es desconocido que las niñas con este trastorno alimenticio ingieran de tres mil a siete mil calorías en un par de horas, deteniéndose solo cuando ya están muy llenas para comer otro bocado. En una ironía cruel, las bulímicas rara vez sienten algún placer al comer; como si estuvieran poseídas, mastican y tragan casi mecánicamente.

Después de eso, se sienten culpables y avergonzadas y las adolescentes quieren liberar su cuerpo de toda esa comida antes de digerirla. Inducir el vómito metiendo sus dedos en la garganta es un método. También se sabe que las niñas toman dosis excesivas de laxantes, diuréticos o eméticos, medicamentos que provocan las deposiciones, la micción o los vómitos, respectivamente. Los bulímicos planifican sus comilonas secretas por anticipado, usualmente para horas en que no haya nadie más en casa.



Señales del comportamiento

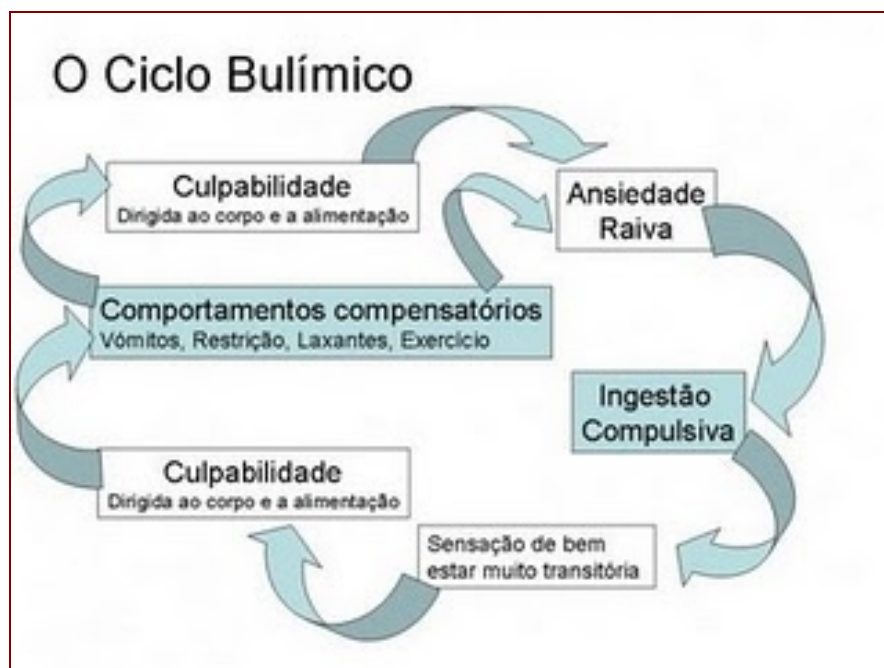
- *Preocupación por los alimentos y el peso*
- *Imagen corporal distorsionada*
- *Largos períodos en el baño, algunas veces con el chorro abierto, para ocultar el sonido de los vómitos*
- *Depresión*
- *Ansiedad por comer, especialmente por salir a comer en público*
- *Abuso de laxantes, enemas, eméticos y diuréticos*
- *Pasa menos tiempo con la familia y amigos; se aísla cada vez más, se retrae, es reservado*
- *Roba comida y la acumula en lugares poco usuales, como el armario o debajo de la cama*
- *Irritabilidad, dificultad para permanecer sentado, se distrae con facilidad*

Señales físicas

- *Fluctuaciones dramáticas de peso, por alternar entre dietas y comilonas*
- *Cara inflamada debido a las glándulas salivales y garganta hinchadas*
- *Vasos sanguíneos rotos en la cara*
- *Bolsas debajo de los ojos*
- *Indigestión, distensión abdominal, estreñimiento, gas, calambres abdominales*

- **Deshidratación**
- **Esmalte de los dientes deteriorado por el ácido gástrico del vómito; dientes decolorados**
- **Caries**
- **Encías inflamadas y sangrantes (gingivitis)**
- **Callos en los dedos y nudillos debido a auto inducirse el vómito**
- **Inflamación (edema) en las manos o pies**
- **Dolor de garganta**
- **Estremecimientos**
- **Mareos, aturdimiento, desmayos**
- **Músculos rígidos que duelen**
- **Debilidad en los músculos**
- **Calambres musculares**
- **Menstruación irregular**
- **Sed excesiva, micción frecuente**
- **Una sensación constante de frío, especialmente en las manos y pies, debido a que el cuerpo ha perdido su "impermeable" de grasa y músculos (si tiene poco peso)**
- **Pérdida del cabello**
- **Visión borrosa**

Debido a que el peso de un bulímico generalmente ronda entre el promedio o sobre el promedio, puede ocultar su condición durante años. A pesar de su apariencia exterior saludable, las comilonas y las purgas cobran un precio muy alto a los órganos vitales como el hígado, los riñones, los intestinos y el corazón. La deficiencia de potasio puede provocar un ritmo cardíaco irregular y posiblemente un paro cardíaco. Como con la anorexia, la otra causa principal de muerte es el suicidio.



Un diagnóstico de bulimia se basa en estos cuatro criterios:

1. *Episodios recurrentes de comilonas.*
2. *Purgas regulares a fin de controlar el peso, mediante vómitos auto inducidos; abuso de laxantes, diuréticos, enemas, ipecac u otros medicamentos; matarse de hambre o hacer ejercicio en forma obsesiva.*
3. *Las comilonas y las purgas por lo menos dos veces por semana durante tres meses.*
4. *Preocupación excesiva por el peso y la figura.*

Última actualización 11/21/2015

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Eating-Disorders-Bulimia.aspx>