

Trastorno alimentario compulsivo

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

El trastorno alimentario compulsivo es el tipo de trastorno alimentario más común en los Estados Unidos. La gente con trastorno alimentario compulsivo a menudo se siente fuera de control y come grandes cantidades de comida de una vez (lo que se dice un **atacón**). A diferencia de otros trastornos alimentarios, los que sufren trastorno alimentario compulsivo no vomitan la comida ni ejercitan demasiado. El trastorno alimentario compulsivo es un problema grave de salud pero la gente que lo sufre puede mejorar con tratamiento.



¿Qué es el trastorno alimentario compulsivo?

El trastorno alimentario compulsivo es un tipo de trastorno alimentario. Los trastornos de la conducta alimentaria son problemas de salud mental que causan conductas alimentarias extremas o peligrosas. Estas conductas extremas ocasionan otros problemas de salud graves y a veces la muerte. Con algunos trastornos de la conducta alimentaria también aparece la ejercitación extrema.

Según la American Psychiatric Association, las mujeres con trastorno alimentario compulsivo se sienten fuera de control y comen demasiado (se dan un atracón), al menos una vez por semana por al menos tres meses. Durante los atracones las mujeres con trastorno alimentario compulsivo en general comen más rápido de lo normal, comen hasta sentir malestar, comen cuando no tiene hambre físicamente y se sienten avergonzadas, asqueadas o deprimidas por los atracones. Las mujeres con este tipo de trastorno alimentario pueden tener sobrepeso u obesidad.

¿Cuál es la diferencia entre el trastorno alimentario compulsivo y otros trastornos alimentarios?

Las mujeres con trastornos de la conducta alimentaria, como el trastorno alimentario compulsivo, **bulimia** y **anorexia**, tienen una afección de salud mental que afecta la manera en que comen y a veces en cómo hacen ejercicio. Estos trastornos de la conducta alimentaria suponen un riesgo para su salud.

A diferencia de los que sufren anorexia o bulimia, las personas con trastorno alimentario compulsivo no vomitan la comida, hacen mucho ejercicio ni pasan hambre. La gente con trastorno alimentario compulsivo a menudo tiene sobrepeso u obesidad. Pero no todas las personas con trastorno alimentario compulsivo tienen sobrepeso, y tener sobrepeso no siempre significa que se tiene un trastorno alimentario compulsivo.

Se puede tener más de un trastorno de la conducta alimentaria durante la vida. Independientemente del trastorno de la conducta alimentaria que tengas, puedes mejorar con un tratamiento.

¿Quién está en riesgo de sufrir un trastorno alimentario compulsivo?

El trastorno alimentario compulsivo afecta a más del 3 % de las mujeres en los Estados Unidos. Más de la mitad de la gente con trastorno alimentario compulsivo son mujeres.¹

El trastorno alimentario compulsivo afecta a mujeres de cualquier raza y etnia. Es el trastorno alimentario más común entre mujeres hispanas, asiático-americanas y afroamericanas.^{2,3,4}

Algunas mujeres pueden tener un mayor riesgo de sufrir un trastorno alimentario compulsivo.

- ***Las mujeres y niñas que hacen dieta a menudo son 12 veces más propensas a darse atracones que las que no hacen dieta.⁵***
- ***El trastorno alimentario compulsivo afecta a más mujeres jóvenes y de mediana edad que a mujeres más grandes. En promedio, las mujeres desarrollan el trastorno alimentario compulsivo entre los veinte y veinticinco años.⁶ Pero cada vez hay más casos de mujeres mayores con trastornos de la conducta alimentaria. Un estudio indicó que el 13 % de las mujeres estadounidenses de más de 50 años presentaba signos de un trastorno alimentario.⁷***
-



¿Cuáles son los síntomas del trastorno alimentario compulsivo?

Puede ser difícil darse cuenta de que una persona sufre trastorno alimentario compulsivo. Muchas mujeres con trastorno alimentario compulsivo ocultan su comportamiento porque se sienten avergonzadas.

Puede que tengas trastorno alimentario compulsivo si, al menos una semana en los últimos tres meses, te diste un atracón. ***Con el trastorno alimentario compulsivo tienes al menos tres de estos síntomas durante el atracón:⁸***

- ***Comer más rápido de lo normal***
- ***Comer hasta sentirte incómodamente llena***
- ***Comer grandes cantidades de comida sin tener hambre***
- ***Comer sola por vergüenza***
- ***Sentirse asqueada, deprimida o culpable después de comer***

La gente con trastorno alimentario compulsivo también puede tener otros problemas de salud mental, como depresión, ansiedad o abuso de sustancias.

¿Cuáles son las causas del trastorno alimentario compulsivo?

Los investigadores no están seguros de qué es lo exactamente causa el trastorno alimentario compulsivo y otros trastornos de la conducta alimentaria. Creen que posiblemente los trastornos de la conducta alimentaria sean producto de una combinación de la composición biológica y los sucesos en la vida de una persona. Esta combinación incluye tener genes específicos, la biología de una persona, su imagen corporal y autoestima, sus experiencias sociales, antecedentes de salud familiares y a veces otras enfermedades mentales.

Los estudios sugieren que la gente trastorno alimentario compulsivo podría comer excesivamente como una manera de lidiar con el enojo, tristeza, aburrimiento, ansiedad o estrés.^{9,10}

Los investigadores están estudiando la manera en que los niveles cambiantes de químicos en el cerebro podrían afectar los hábitos alimentarios. Las técnicas de neuroimagen, o imágenes del cerebro, también pueden ayudar a comprender mejor el trastorno alimentario compulsivo.¹¹

Más información sobre [investigaciones actuales](#) sobre el trastorno alimentario compulsivo.

¿Cómo el trastorno alimentario compulsivo afecta la salud de una mujer?

Muchas, aunque no todas, mujeres con trastorno alimentario compulsivo tienen sobrepeso u obesidad.

***La obesidad aumenta tu riesgo de sufrir muchos problemas de salud graves:*¹²**

- ***Diabetes tipo 2***
- ***Enfermedad cardíaca***
- ***Hipertensión***
- ***Colesterol alto***
- ***Enfermedad de la vesícula biliar***
- ***Ciertos tipos de cáncer, como de mama, endometrial (un tipo de cáncer uterino), colorrectal, de riñón, de esófago, de páncreas, de tiroides y de la vesícula biliar*¹³**
- ***Problemas con tu ciclo menstrual, incluso impedir la ovulación, por lo que puede ser más difícil quedar embarazada***

La gente con trastorno alimentario compulsivo a menudo tiene otras enfermedades mentales graves como depresión, ansiedad o abuso de sustancias. Estos problemas pueden afectar seriamente la vida cotidiana de una mujer y se pueden tratar.

¿Cómo se diagnostica el trastorno alimentario compulsivo?

Tu médico o enfermera te harán preguntas acerca de tus síntomas y antecedentes médicos. Puede resultar difícil hablar con un médico o enfermero sobre la conducta alimentaria secreta. Pero los médicos y enfermeras quieren ayudarte a estar saludable. Ser honesta acerca de tu conducta alimentaria con un médico o enfermera es una buena forma de pedir ayuda.

Tu médico también puede pedirte análisis de sangre, orina u otros exámenes para ver si tienes otros problemas como problemas cardíacos o enfermedad de la vesícula biliar, que pueden ser causados por el trastorno alimentario compulsivo.

¿Cómo se trata el trastorno alimentario compulsivo?

Tu médico puede derivarte a un equipo de médicos, nutricionistas y terapeutas que trabajarán juntos para ayudarte a que te mejores.

Los planes de tratamiento pueden incluir uno o más de los siguientes puntos que se detallan a continuación:

- **Psicoterapia.** La psicoterapia, a veces denominada "terapia conversacional", consiste en ayuda profesional para cambiar cualquier pensamiento o conducta nociva. Esta terapia puede enfocarse en la importancia de hablar sobre nuestros sentimientos y cómo estos afectan lo que hacemos. Por ejemplo, puede ser que hables acerca de cómo el estrés dispara un atracón. Puedes tratarte individualmente con un terapeuta o asistir a un grupo con otras personas que padecen trastorno alimentario compulsivo.
- **Terapia nutricional.** Un dietista registrado puede ayudarte a comer de una manera más saludable.
- El médico podría recetarte **medicamentos**, como supresores del apetito o antidepresivos. Los antidepresivos pueden ayudar a algunas niñas y mujeres con trastorno alimentario compulsivo que además tienen ansiedad o depresión.

La mayoría mejora con tratamiento y logra volver a comer de manera saludable.¹⁴ Algunas pueden mejorar después del primer tratamiento. Otras mejoran pero pueden sufrir una recaída y volver a necesitar tratamiento.

¿Cómo el trastorno alimentario compulsivo afecta el embarazo?

El trastorno alimentario compulsivo puede ocasionar problemas para quedar embarazada y durante el embarazo. El embarazo también puede desencadenar el trastorno alimentario compulsivo.

La obesidad eleva el nivel de estrógeno en tu cuerpo. Si tienes niveles más altos en tu cuerpo puedes dejar de ovular, o liberar un óvulo del ovario. Esto puede hacer difícil quedar embarazada. Sin embargo, si no quieres tener hijos ahora y mantienes relaciones sexuales, es recomendable que uses anticonceptivos.

El sobrepeso y la obesidad también pueden causar [problemas durante el embarazo](#).

El sobrepeso y obesidad aumentan tu riesgo de sufrir:

- ***Hipertensión gestacional (presión arterial alta durante el embarazo) y preeclampsia (presión arterial alta y problemas renales durante el embarazo). Si no se los controla estos problemas pueden poner en riesgo la vida de la madre y el bebé.***
- ***Diabetes gestacional (diabetes que comienza durante el embarazo). Si la diabetes gestacional no se controla puede causar que tengas un bebé grande. Esto aumenta tu riesgo de tener que hacerte una cesárea.***¹⁵

El embarazo puede aumentar el riesgo de sufrir trastorno alimentario compulsivo en las mujeres que tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. En un estudio, casi la mitad de las mujeres con trastorno alimentario compulsivo comenzó con la afección durante el embarazo. ***Las investigaciones sugieren que el trastorno alimentario compulsivo durante el embarazo puede darse a causa de:***¹⁶

- ***Preocupación por subir de peso durante el embarazo Las mujeres pueden darse atracones porque sienten que pierden el control sobre su cuerpo por el peso del embarazo.***

- *Mayor estrés durante el embarazo*
- *Depresión*
- *Haber fumado y tomado mucho alcohol*
- *Falta de apoyo social*

Después del embarazo, la depresión posparto y el peso del embarazo pueden desencadenar un trastorno alimentario compulsivo en mujeres que ya lo padecieron. Las mujeres que tuvieron trastorno alimentario compulsivo antes del embarazo muchas veces suben más de peso durante el embarazo que las mujeres sin un trastorno alimentario. Los investigadores creen que subir de peso durante el embarazo puede llevar a algunas mujeres que ya tuvieron un trastorno alimentario compulsivo a darse atracones durante el embarazo.¹⁷

Si tuve un trastorno de la conducta alimentaria en el pasado, ¿igual puedo quedar embarazada?

Sí. Las mujeres que se recuperaron de un trastorno alimentario compulsivo, tienen un peso saludable y tienen ciclos menstruales normales tienen mejores probabilidades de quedar embarazadas y tener un embarazo seguro y saludable.

Si tuviste un trastorno de la conducta alimentaria y estás intentando quedar embarazada, díselo a tu médico.

Si tomo un medicamento para tratar un trastorno alimentario compulsivo, ¿puedo amamantar a mi bebé?

Es posible. Algunos medicamentos que se usan para tratar el trastorno alimentario compulsivo pueden pasar por la leche materna. Hay ciertos antidepresivos que se pueden tomar sin riesgos durante la lactancia.

Consulta a tu médico para saber cuál es el medicamento que más te conviene. Mira más información sobre medicamentos y lactancia materna en nuestra sección [Lactancia materna](#). También puedes ingresar un medicamento a la [base de datos de LactMed®](#) para saber si éste pasa a la leche materna y para conocer los posibles efectos secundarios que podría sufrir el bebé.

[¿Respondimos todas tus preguntas sobre el trastorno alimentario compulsivo?](#)

Ver Bibliografía en:

<https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/binge-eating-disorder>