

¿Qué hacer en caso de padecer o conocer a alguien con trastornos alimentarios?

Como te habrás dado cuenta, los trastornos alimentarios no son cosa simple y para tratarlos adecuadamente se requiere de atención médica, psicológica y nutricional.

Cuando los trastornos alimentarios funcionan como válvula de escape o reguladores de problemas que hay en la familia, es conveniente que ésta participe en el proceso de atención, no sólo por beneficio del paciente, sino por el de la familia misma.

La psicoterapia, individual o grupal es útil porque facilita que la persona enferma reconozca y acepte su trastorno y comience a buscar soluciones.

Cuando una persona ha bajado tanto de peso que su vida está en riesgo y la familia no la apoya, la hospitalización es necesaria, aunque no es suficiente. La atención psicológica es indispensable. Los trastornos alimentarios ponen en riesgo no sólo la vida social, laboral o familiar, sino la vida misma.



¿A dónde acudir?

Existen instituciones especializadas en el tratamiento de este tipo de trastornos:

- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de la Nutrición Salvador Zubirán.**
 Clínica de Anorexia y Bulimia.
 Vasco de Quiroga No. 15, colonia Sección XVI, Tlalpan 14080, México, D.F.
 Tels: 55-73-12-00 y 55-73-01-11,
 fax: 6-55-10-76.
 Correo electrónico: innsz@quetzal.innsz.mx
 Sitio web: www.innsz.mx
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.**
 Clínica de Trastornos de la Conducta Alimentaria.
 Calzada México-Xochimilco No. 101, colonia San Lorenzo Huipilco, Tlalpan, 14073, México, D.F.
 Tel: 56-55-28-01.
 Sitio web: www.impcdsm.edu.mx

Pregunta en la unidad de salud por otras opciones a donde acudir en la entidad.

SALUD

SECRETARÍA
DE SALUD

ANOREXIA Y BULIMIA

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA

SALUD

SECRETARÍA
DE SALUDALIANZA POR UN
MÉXICO SANO

ANOREXIA Y BULIMIA

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

Hoy en día se oyen mucho los términos "trastornos alimentarios", Anorexia y Bulimia. Seguramente tú te preguntas "¿qué es eso?, ¿es grave?, ¿me puede pasar a mí?", ¿puedo prevenirlo?, ¿se cura?".

www.generosaludreproductiva.salud.gob.mx

¿Qué son los trastornos alimentarios?

Una persona tiene un trastorno alimentario cuando su cuerpo no recibe los nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente, así como para estar sana de acuerdo con su edad, estatura y ritmo de vida. Dichos trastornos son, entre otros, la Anorexia y la Bulimia.

La Anorexia y la Bulimia son padecimientos que, aunque cada vez se mencionan más, no se conocen bien sus características y el peligro que representan para la salud. Las personas con Anorexia o Bulimia están muy preocupadas por bajar de peso o por no subirlo.

Cuando alguien tiene Anorexia deja de comer lo que necesita, pero no por falta de apetito sino porque está muy preocupada por estar delgada y todo el tiempo piensa en cuánto y cómo come: "me comí una manzana en todo el día, ¿cuánto me va a subir de peso?" o "¡qué horror!... estoy gordísima, sólo voy a comer dos zanahorias para estar flaca." Se la pasan viéndose en el espejo, midiéndose su ropa para comprobar que no han subido de peso y se comparan con otras personas: "¿ves a esa chica? Está más flaca que yo, ¿verdad?".

Alguien con Bulimia se da un atracón de comida sin disfrutarla y luego se siente tan mal, tan culpable por haber comido tanto que hace algo para compensarlo: se provoca el vómito, se pone a hacer ejercicio hasta no poder moverse más, se toma esas pastillas que ha oído que a otras les ayuda a ir al baño o deja de comer algunos días.

Una misma persona puede presentar conductas anoréxicas y bulímicas. Si obligas a comer a alguien con anorexia, va a hacer algo para sacarse eso que "la va a engordar" y se va a provocar el vómito o se va a laxar; una persona bulímica puede pasarse varios días sin comer antes de darse un

atracón y luego ponerse a hacer ejercicio sin parar.

Esa gran preocupación de la persona por el peso, por no engordar o por estar todavía más delgada hace que pierda el control sobre su alimentación y luego ya no pueda comer aunque quiera. La imagen que tiene de sí misma, de su cuerpo, está distorsionada y no corresponde a la realidad porque por más delgada que esté, cuando se mira en el espejo no puede evitar pensar: "¡qué horror! ¡estoy gordísima!".



¿Quiénes padecen Anorexia y/o Bulimia?

Estos trastornos se presentan en hombres y mujeres, aunque son las mujeres quienes más los padecen:

- **9 de cada 10 personas que padecen Anorexia y/o Bulimia son mujeres.**
- **Se presenta con más frecuencia entre los 12 y los 25 años.**

¿Cuáles son sus causas?

Los trastornos alimentarios son provocados por la combinación de factores psicológicos, familiares y personales, fuertemente influidos por el contexto social.

El entorno social define que un hombre debe ser delgado pero musculoso, y que la mujer delgada es bonita, atractiva, aceptada y exitosa. Lo vemos en las revistas, el cine y la televisión y lo vivimos todos los días en la familia, la escuela y el trabajo. Además, se nos vende la idea de que todos podemos tener un cuerpo de modelo si hacemos ejercicio, si nos operamos, si compramos determinados productos o si nos ponemos a dieta.

Los trastornos alimentarios también ocultan problemas familiares y personales como conflictos afectivos, malas relaciones con los demás, dificultades familiares, experiencias de invalidez o de violencia, temor a crecer, sensación de falta de desarrollo personal, de vacío y de no tener un lugar en el mundo, entre otros. Así, por ejemplo, si los papás de una chica se pelean, ella se encierra en la cocina y se pone a comer para no

escuchar la discusión y luego vomita; o bien, otra chica puede creer que su valor sólo depende de ella cómo se ve, y si bajó dos kilos y le dicen que se ve flaca siente que tiene éxito. También puede suceder que un chico sienta que sus papás o hermanos no lo dejan hablar, ni decidir por sí mismo, que le faltan al respeto y que no puede tener control sobre lo que ellos responden por él cuando le preguntan algo, pero en cambio, si hay algo que él puede controlar: lo que come o incluso lo que decide dejar de comer.



¿Cómo se detectan los trastornos alimentarios?

Hay señales que se ven a simple vista. La persona anoréxica baja mucho de peso, se ve flaca y desnutrida; tiene la piel reseca y de color grisáceo o amarillento, se le quiebran fácilmente las uñas, se le cae el cabello y siempre tiene frío.

La bulimia es más difícil de notar porque los atracones y las compensaciones de ayuno y vómito se hacen en secreto, a solas y no siempre derivan en una pérdida de peso. Los constantes vómitos provocan pérdida del esmalte en los dientes, que se ven amarillos y a veces aparecen callos en los nudillos de los dedos de las manos.

Es común que las personas con trastornos alimentarios se aislen socialmente y se pongan de mal humor con facilidad, sobre todo en las horas de comida en las que se ponen muy nerviosas y prefieren hacerlo a solas; se muestran ansiosos, irritables y padecen tristeza o depresión. La preocupación por su imagen y por la delgadez se extiende a su alrededor y preguntan mucho a los demás cómo se ven, se comparan con otras personas y critican mucho a las personas gordas.



¿Cómo afectan a la salud los trastornos alimentarios?

Alguien con anorexia, después de un tiempo, ya no tiene fuerzas para hacer las actividades de un día normal como ir a la escuela, a trabajar o salir con sus amistades, pero lo sigue haciendo y sigue sin comer.

Una persona bulímica que se induce vómito diez o quince veces al día somete su cuerpo a desequilibrios muy peligrosos e impone a sus órganos funciones para las que no están hechos. Los trastornos alimentarios afectan de manera importante la salud, como se puede ver en el siguiente cuadro:

Corazón	<ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones del ritmo cardíaco y de la presión arterial. • Mala circulación sanguínea. • Disminución del tamaño de las cavidades del corazón. • Paro cardíaco.
Riñones	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción en sangre de sustancias básicas potasio, fósforo, etcétera. • Hinchazón por retención de líquidos. • Cálculos renales.
Sangre	<ul style="list-style-type: none"> • Anemia y reducción de plaquetas (que sirven para la coagulación). • Reducción de los glóbulos blancos o de los rojos.
Aparato digestivo	<ul style="list-style-type: none"> • Constipación, diarrea, dolor estomacal. • Úlceras (agujeros) gástricas y cáncer en el esófago.
Huesos	<ul style="list-style-type: none"> • Estancamiento del crecimiento y de la maduración de los huesos. • Aumento del riesgo de fracturas.
Hormonas	<ul style="list-style-type: none"> • Interrupción o irregularidades de la menstruación. • Pérdida de interés en la sexualidad y anomalías en los testículos.