



## Trastorno de Conducta Alimentaria.

¿Qué es el Trastorno de Conducta Alimentaria?

# TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Los trastornos alimentarios son afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimentaria. Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario.

Los trastornos alimentarios son afecciones médicas. No son un estilo de vida. Afectan la capacidad del cuerpo para obtener una nutrición adecuada. Provocando problemas en la salud mental y la salud física como enfermedades **cardíacas** y **renales**, incluso la muerte, para lo cual hay tratamientos que pueden ayudar.

# ¿CUALES SON LOS TIPOS DE TRASTORNO ALIMENTARIO?

Los tipos comunes de trastornos alimentarios incluyen:

**1 Atracones de comida:** Es decir, comer sin control. Las personas con trastorno por atracón siguen comiendo incluso después de estar llenas. Comen hasta que literal la comida ya no se puede ingerir. Desencadenando sentimientos de culpa, vergüenza y angustia. Darse atracones de comida con demasiada frecuencia puede causar aumento

de peso y obesidad. El trastorno por atracón es el trastorno alimentario más común en los Estados Unidos

**2 Bulimia nerviosa:** Las personas con bulimia nerviosa también tienen períodos de atracones. Pero luego se purgan provocándose vómitos o usando laxantes. También pueden hacer ejercicio en exceso o pueden ayunar. Las personas con bulimia nerviosa pueden tener poco peso, peso normal o sobrepeso.

**3 Anorexia nerviosa:** Las personas con anorexia nerviosa evitan los alimentos, restringen severamente los alimentos o comen cantidades muy pequeñas de solo algunos alimentos. Pueden verse a sí mismas con sobrepeso, incluso cuando están peligrosamente delgadas. La anorexia nerviosa es el menos común de los tres trastornos alimenticios, pero a menudo es el más grave.

## ¿QUÉ CAUSA LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS?

Se desconoce la causa exacta de los trastornos alimentarios. Los investigadores creen que estas afecciones son causadas por una interacción compleja de factores, incluyendo genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales.

El trastorno de conducta alimentaria en su mayoría es precedido por un trastorno de depresión primario, que no ha sido atendido.

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE TRASTORNO ALIMENTICIO?

Cualquiera puede desarrollar un trastorno alimentarios, pero son más comunes en mujeres. Estos trastornos aparecen con frecuencia durante la adolescencia o la edad adulta, pero también se pueden desarrollar durante la infancia o más adelante en la vida.

## ¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas de los trastornos alimentarios varían, dependiendo del trastorno.

Los síntomas de los **atracones de comida** incluyen:

- Comer cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período de tiempo específico, como un período de 2 horas.
- Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre.
- Comer rápido durante los episodios de atracones.
- Comer hasta que esté incómodamente lleno.
- Comer solo o en secreto para evitar la vergüenza.
- Sentirse angustiado, avergonzado o culpable por su alimentación.
- Hacer dieta con frecuencia, posiblemente sin pérdida de peso.

Los síntomas de la **bulimia nerviosa** incluyen los mismos síntomas que los atracones, además de tratar de deshacerse de la comida o el peso después de atracones.:

- Purga al vomitar o usar laxantes o enemas para acelerar el tránsito de los alimentos por el cuerpo.
- Hacer ejercicio intenso y excesivo.
- Ayuno.

Con el tiempo, la bulimia nerviosa puede causar problemas de salud como:

- Inflamación y **dolor de garganta** crónico
- Glándulas salivales inflamadas en el área del cuello y la mandíbula
- Esmalte dental desgastado y dientes cada vez más sensibles y con **caries**: Causado por la exposición al ácido del estómago cada vez que vomita
- **ERGE** (enfermedad por reflujo gastroesofágico) y otros problemas gastrointestinales
- Deshidratación severa por la purga
- **Desequilibrio electrolítico**: Puede ser por niveles demasiado bajos o demasiado altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales, lo que puede provocar un **derrame cerebral** o un **ataque al corazón**.

Los síntomas de la **anorexia nerviosa** incluyen:

- Comer muy poco, hasta el extremo de morir de hambre
- Ejercicio intenso y excesivo
- Delgadez extrema
- Miedo intenso a aumentar de peso

- Imagen corporal distorsionada: Verse con sobrepeso incluso cuando tiene un peso extremadamente bajo

Con el tiempo, la anorexia nerviosa puede causar problemas de salud como:

- Baja densidad ósea (osteopenia u **osteoporosis**)
- **Anemia** leve
- Pérdida muscular y debilidad
- Cabello y uñas finas y quebradizas
- Piel seca, manchada o amarillenta
- Crecimiento de vello fino en todo el cuerpo
- Estreñimiento severo
- **Presión arterial baja**
- Respiración y pulso lento
- Sensación de frío todo el tiempo debido a una baja en la temperatura interna del cuerpo
- Sentirse débil o **mareado**
- Sentirse cansado todo el tiempo
- Infertilidad
- Daño a la estructura y función del corazón
- Daño cerebral
- Falla multiorgánica

La anorexia nerviosa puede ser fatal. Algunas personas con este trastorno mueren de complicaciones por inanición, y otras mueren por **suicidio**.

Algunas personas con trastornos alimentarios también pueden tener otras **enfermedades mentales**, como **depresión** o **ansiedad**, o problemas con el **uso de drogas**.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Debido a que los trastornos alimentarios pueden ser muy graves, es importante buscar ayuda si usted o un ser querido piensa que podría tener este problema. Para hacer un diagnóstico, su profesional de la salud puede utilizar:

- Su historia clínica, incluyendo preguntas sobre sus síntomas: Es importante ser honesto sobre sus comportamientos alimenticios y de actividad física para que su proveedor pueda ayudarle

- Un examen físico
- Análisis de sangre u orina para descartar otras posibles causas de sus síntomas
- Otras pruebas para ver si tiene algún otro problema de salud causado por el trastorno alimentario. Estos pueden incluir **pruebas de función renal** y un **electrocardiograma**.

## ¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS?

Los planes de tratamiento para los trastornos alimentarios se adaptan a las necesidades de cada persona. Es probable que tenga un equipo de proveedores que lo ayude, incluyendo médicos, nutricionistas, enfermeras y terapeutas. Los tratamientos pueden incluir:

- **Psicoterapia individual, grupal y / o familiar:** La terapia individual puede incluir enfoques cognitivos conductuales que le ayuden a identificar y cambiar los pensamientos negativos e inútiles. También ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento y cambiar patrones de comportamiento.
- **Atención médica y monitoreo:** Incluida la atención de las complicaciones que pueden causar los trastornos alimentarios.
- **Asesoramiento nutricional:** Los médicos, enfermeras y consejeros le ayudarán a comer de manera saludable para alcanzar y mantener un peso sano.
- **Medicamentos:** Como antidepresivos, antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo pueden ayudar a tratar algunos trastornos alimentarios. También pueden ayudar con los síntomas de depresión y ansiedad que a menudo acompañan a estos trastornos.

