

Los trastornos de la alimentación:



Un problema que va más allá de la comida



National Institute of Mental Health

¿Qué son los trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves con una influencia biológica que se caracterizan por alteraciones graves de las conductas alimentarias. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno alimentario.

Las personas con trastornos de alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental de quien los padece y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro la vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos.

¿Quién está en riesgo de tener un trastorno de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables, como los atletas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. En otras palabras, no se puede saber si alguien tiene un trastorno de la alimentación con solo mirarlo.

La causa exacta de los trastornos de la alimentación no se comprende completamente, pero las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.

¿Cuáles son los tipos más frecuentes de trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación más frecuentes incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos. Cada uno de estos trastornos está asociado con diferentes síntomas, pero a veces coinciden. Las personas que presentan cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un trastorno de la alimentación y deben ser evaluadas por un médico u otro proveedor de atención médica.

¿Qué es la anorexia nerviosa?

La anorexia nerviosa es una afección en la que las personas evitan comer, restringen los alimentos severamente o solo comen cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos. También pueden pesarse una y otra vez. Incluso cuando están peligrosamente por debajo del peso normal, estas personas pueden verse a sí mismas como si tuvieran sobrepeso.

Hay dos subtipos de anorexia nerviosa: la *restrictiva* y la de *atracción-purgativa*.

Restrictiva: Las personas con este subtipo de anorexia nerviosa limitan severamente la cantidad y el tipo de alimentos que consumen.

Atracción-purgativa: Las personas con este subtipo de anorexia nerviosa también se imponen fuertes restricciones en la cantidad y el tipo de alimentos que consumen. Además, pueden tener episodios de atracones y purgas, es decir, ingieren grandes cantidades de alimentos en poco tiempo, seguido por vómitos o por el uso de laxantes o diuréticos para desechar lo que comieron.

Los síntomas de la anorexia nerviosa incluyen:

- alimentación extremadamente restringida o ejercicio intenso y excesivo;
- delgadez extrema (emaciación);
- intentos constantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso normal o saludable;
- temor intenso de subir de peso;
- imagen corporal distorsionada o una autoestima sumamente influenciada por las percepciones del peso y la forma del cuerpo;
- rechazo a aceptar lo grave que es tener un bajo peso corporal.

Con el tiempo, la anorexia nerviosa puede originar varias consecuencias graves para la salud, como:

- pérdida de masa ósea (osteopenia u osteoporosis);
- anemia leve;
- desgaste y debilidad muscular;
- cabello y uñas quebradizos;
- piel seca y amarillenta;
- crecimiento de vello fino en todo el cuerpo (lanugo);
- estreñimiento grave;
- presión arterial baja;
- respiración y pulso lentos;
- daño en la estructura y el funcionamiento del corazón;
- disminución de la temperatura corporal interna, lo que hace que la persona sienta frío todo el tiempo;
- letargo, lentitud o cansancio constante;
- infertilidad;
- daño cerebral;
- insuficiencia multiorgánica.

La anorexia nerviosa puede ser fatal. Tiene una tasa de muerte (mortalidad) extremadamente alta, en comparación con otros trastornos mentales. Las personas con anorexia corren el riesgo de morir por complicaciones médicas asociadas con la inanición (hambre). El suicidio es la segunda causa principal de muerte en las personas diagnosticadas con anorexia nerviosa.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>. Si sospecha que se trata de una emergencia médica, busque atención médica o llame de inmediato al 911.

¿Qué es la bulimia nerviosa?

Las personas con bulimia nerviosa tienen episodios recurrentes en los que consumen cantidades inusualmente grandes de comida. Suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones. A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos. A diferencia de las personas con anorexia nerviosa, las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso saludable o tener exceso de peso.

Los síntomas y las consecuencias para la salud de la bulimia nerviosa incluyen:

- dolor e inflamación crónica de la garganta;
- inflamación de las glándulas salivales en la zona del cuello y la mandíbula;
- esmalte dental desgastado y mayor sensibilidad y caries en los dientes, como resultado de la exposición al ácido del estómago al vomitar;
- reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales;
- malestar e irritación intestinal debido al uso inadecuado de laxantes;
- deshidratación grave por las purgas;
- desequilibrio de los electrolitos (con niveles demasiados bajos o demasiados altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales) lo que pueden originar un accidente cerebrovascular o ataque al corazón.

¿Qué es el trastorno por atracón?

El trastorno por atracón es una afección en la que las personas pierden el control sobre lo que comen y tienen episodios recurrentes de ingerir cantidades inusualmente grandes de alimentos. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen purgas, exceso de ejercicio o ayunos. Por esta razón, las personas con el trastorno por atracón a menudo tienen exceso de peso o son obesas.

Los síntomas de este trastorno incluyen:

- consumir cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período corto de tiempo, como, por ejemplo, en dos horas;
- comer rápidamente durante los episodios de atracones;
- comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre;
- comer hasta estar tan lleno que se siente incómodo;

- comer solo o en secreto para evitar sentirse avergonzado;
- tener sentimientos de angustia, vergüenza o culpa por comer;
- hacer dietas frecuentes, posiblemente sin perder peso.

¿Qué es el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos?

El trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos, anteriormente conocido como trastorno de alimentación selectiva, es una afección en la que las personas limitan la cantidad o el tipo de alimentos que ingieren. A diferencia de la anorexia nerviosa, las personas con este trastorno no tienen una imagen corporal distorsionada ni un temor extremo a aumentar de peso. Este trastorno es más frecuente en la niñez media y por lo general su inicio es más temprano que otros trastornos de la alimentación. Muchos niños pasan por fases de ser quisquillosos a la hora de comer, pero un niño con trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos no consume suficientes calorías para crecer y desarrollarse adecuadamente, y un adulto con este trastorno no consume suficientes calorías para mantener las funciones básicas del cuerpo.

Los síntomas de este trastorno incluyen:

- restricción dramática de los tipos o la cantidad de alimentos consumidos;
- falta de apetito o de interés en la comida;
- pérdida drástica de peso;
- malestar estomacal, dolor abdominal u otros problemas gastrointestinales sin otra causa conocida;
- selección limitada de alimentos favoritos que se va haciendo aún más limitada (“comer de forma quisquillosa” que empeora progresivamente).

¿Cómo se tratan los trastornos de la alimentación?

Es posible tratar con éxito los trastornos de la alimentación. La detección y el tratamiento temprano son importantes para una recuperación total. Las personas con trastornos de alimentación tienen un mayor riesgo de suicidio y de complicaciones médicas.



Los miembros de la familia pueden desempeñar un papel fundamental en el tratamiento, ya que pueden alentar a la persona con problemas de alimentación o de imagen corporal a que busque ayuda. Los familiares también pueden brindar apoyo durante el tratamiento y pueden ser grandes aliados tanto para la persona como para el proveedor de atención médica. Existen investigaciones que sugieren que la incorporación de la familia al tratamiento para los trastornos de la alimentación puede mejorar los resultados del tratamiento, especialmente para los adolescentes.

Los planes de tratamiento para los trastornos de la alimentación incluyen psicoterapia, atención y controles médicos, asesoramiento nutricional, medicamentos o una combinación de estos enfoques. Los objetivos habituales del tratamiento incluyen:

- restaurar una nutrición adecuada
- alcanzar un peso saludable
- reducir el exceso de ejercicio
- detener los comportamientos de atracones y purgas

Las personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el consumo de sustancias. Es fundamental tratar cualquier afección concurrente como parte del plan de tratamiento.

Las formas específicas de psicoterapia (“terapia de diálogo”) y los enfoques cognitivo-conductuales pueden tratar eficazmente ciertos trastornos de la alimentación. Para obtener información general en inglés sobre las psicoterapias, visite www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

Las investigaciones también sugieren que los medicamentos pueden ayudar a tratar algunos trastornos de la alimentación y la ansiedad o la depresión concurrente relacionada con estos. La información sobre los medicamentos cambia con frecuencia, así que hable con su proveedor de atención médica. Visite el sitio web en inglés de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) en www.fda.gov/drugsatfda para obtener las últimas advertencias, guías de medicamentos para pacientes y medicamentos aprobados por la FDA.



¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si no está seguro dónde obtener ayuda, puede empezar con su proveedor de atención médica, quien puede referirlo a un profesional de salud mental competente, como un psiquiatra o psicólogo, que tenga experiencia en el tratamiento de trastornos de la alimentación.

Puede obtener más información sobre cómo obtener ayuda y encontrar un profesional de la salud en la página web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) de “Ayuda para la salud mental” en www.nimh.nih.gov/busqueayuda. Si necesita ayuda para identificar un proveedor en su área, llame a la línea de referencia de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al 1-800-662-4537 (1-800-6622-HELP). SAMHSA también tiene un localizador de tratamiento de salud mental en línea en inglés (<https://findtreatment.samhsa.gov>) que enumera los lugares y los programas que brindan servicios de salud mental.

Para consejos para hablar con su médico sobre problemas de salud mental, lea la hoja informativa del NIMH sobre este tema en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Para obtener recursos adicionales, visite el sitio web en inglés de la Agencia para la Investigación y la Calidad del Cuidado de la Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés) en www.ahrq.gov/questions.

¿Existen ensayos clínicos que estén estudiando los trastornos de la alimentación?

El NIMH respalda una amplia variedad de investigaciones, entre ellas, los ensayos clínicos que buscan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones como los trastornos de la alimentación. Aunque las personas pueden beneficiarse de ser parte de un ensayo clínico, los participantes deben saber que el objetivo principal de un ensayo es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todas partes del país realizan muchos ensayos clínicos con pacientes y voluntarios sanos. Hable con su médico sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información sobre las investigaciones clínicas y cómo encontrar ensayos clínicos que se están llevando a cabo en diferentes áreas del país, visite www.nimh.nih.gov/ensayosclinicos.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reprints (en inglés).

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health