

Problemas de alimentación

Parte I: Anorexia nerviosa



Recomendaciones para los adolescentes

Comer es algo que a la mayoría de la gente le gusta hacer. Puede significar saborear buena comida, hacer algo sano para el cuerpo y pasarse el tiempo con la familia o los amigos. En muchos de los eventos sociales, tales como las fiestas y los días festivos también se sirve comida. Pero, para una persona que tiene problemas de alimentación, comer conlleva sentimientos muy diferentes. Pensamientos constantes sobre el comer y un temor intenso de subir de peso se convierten en una obsesión para la persona que tiene problemas de alimentación.

Vivir con un problema de alimentación es muy difícil. La recuperación no es fácil, pero con tratamiento, una persona puede recuperarse y tener una vida sana. Si no recibe ayuda, una persona con problemas de alimentación podría tener un sinnúmero de problemas médicos, ponerse muy enferma e incluso morir. La Academia Americana de Pediatría ha desarrollado este folleto para ayudarle a aprender más sobre los problemas de alimentación comunes, sus causas, síntomas y tipos de tratamiento posibles.

¿Qué es un problema de alimentación?

Los dos problemas de alimentación más frecuentes son la *anorexia nerviosa* y la *bulimia nerviosa*. La anorexia consiste en intencionalmente comer mucho menos de lo necesario. La bulimia es un problema en el cual una persona come grandes cantidades de comida (atragantándose) y después se deshace de la comida antes de que el cuerpo la absorba (purga). Una persona con bulimia se purga ya sea vomitando o usando laxantes o diuréticos (pastillas de agua). Algunas personas tienen síntomas tanto de anorexia como de bulimia.

No hay una causa única para los problemas de alimentación. Podría haber muchos factores envueltos, los cuales son diferentes en cada persona.

Algunos de esos factores consisten en lo siguiente:

- Sentimientos de inseguridad
- Un deseo excesivo de estar en control
- Una imagen del cuerpo distorsionada (sentirse obeso(a)) y desear tener el cuerpo perfecto
- Un historial familiar de depresión o de problemas de alimentación
- Problemas familiares severos
- Un historial de abuso sexual
- Presiones sociales extremas
- Presión de actividades tales como correr, gimnasia, lucha o el ballet

La mayoría de las personas anoréxicas y bulímicas son muchachas, sin embargo, tanto las muchachas como los muchachos pueden sufrir de estos trastornos. Los adolescentes experimentan muchas presiones sociales, especialmente de parte de los medios de comunicación para que sean delgados. La presión para ser delgado(a) puede ser especialmente fuerte para los adolescentes si sus amigos(as) están a dieta o tratando de perder peso. Es muy fácil para los adolescentes obtener pastillas de dieta las cuales se venden sin recetas, estas ayudan a no comer mucho—esta práctica se puede convertir

en un hábito. Las pastillas de dieta alteran la presión sanguínea, causan daño a los riñones, hacen que las personas se mareen y alucinen, o aun pueden producir un ataque fatal.

Es muy importante sin embargo, que las muchachas y los muchachos comprendan que no todos tienen el tipo de cuerpo que es extremadamente delgado. De hecho, solamente un pequeño número de gente lo tiene. Si una persona no es delgada por naturaleza, esa persona debe aceptar el hecho y aprender a aceptar su cuerpo de la manera que es. Es importante tener una actitud sana en cuanto al peso de uno(a) y sentirse bien acerca de uno(a) mismo(a).

La anorexia nerviosa

La anorexia es un problema de alimentación que afecta principalmente a mujeres entre los 14 a los 18 años de edad. Una persona con este tipo de problema tiene un temor tan intenso de engordar que apenas come y se pone delgada de manera peligrosa. Las personas anoréxicas muchas veces pesan apenas 80 a 100 libras. Muchas de las personas anoréxicas también hacen demasiado ejercicio y podrían usar demasiadas pastillas dietéticas para evitar subir de peso. Si la condición empeorara, los anoréxicos podrían morir al suicidarse o de un ataque al corazón o de inanición.

¿De qué manera se comportan los individuos anoréxicos?

Cuando una persona tiene anorexia nerviosa, su conducta cambia, especialmente en cuanto a la forma de comer. Una persona con anorexia podría:

- Comer solamente alimentos “seguros”, normalmente bajos en calorías y con poca grasa.
- Cortar la comida en pedazos muy pequeños.
- Gastar más tiempo jugando con la comida que comiéndola, como al volver a acomodarla en el plato durante el período de comida.
- Comprar, preparar y cocinar comida solamente para otros.

Conforme la persona anoréxica se obsesione más con la comida, también cambiará su personalidad. Podría volverse más egocéntrica, ya que toda su energía se enfoca en ella misma y en permanecer delgada. Además, una persona con anorexia podría:

- Hacer ejercicio compulsivamente.
- Usar ropa holgada para ocultar su delgadez extrema o podría quejarse de que la ropa normal es demasiado apretada.
- Pasar menos tiempo con amigos y familiares, aislándose más, haciéndose más reservada y siendo más discreta.
- Desarrollar rituales para mantener su mente ocupada y no pensar en el hambre, como al masticar cada bocado de comida 30 veces antes de tragárselo.
- Enojarse si no puede hacer ejercicio o si su rutina diaria se ve afectada.

¿Cómo afecta la anorexia al cuerpo?

Cuando el cuerpo no recibe suficiente comida, ocurren muchos cambios físicos que podrían resultar en daños de los riñones y el hígado, una presión sanguínea muy baja e insuficiencia cardíaca. Otros de los cambios físicos que podrían ocurrir podrían consistir en:

- Un sentimiento constante de frío(a) debido a que el cuerpo ha perdido la grasa y los músculos necesarios para permanecer caliente. Eso podría hacer que una persona anoréxica haga más ejercicio para intentar calentarse. Los ojos se ponen hundidos y ahuecados.
- Los huesos sobresalen y la piel se encoge alrededor de los huesos, muchas veces haciendo que parezca que el estómago esté sobresaliendo (lo que podría hacer que la persona anoréxica piense que aún está pasada de peso).
- Comienza a caerse el pelo de la cabeza, mientras que comienza a aparecer un vello fino en otras partes del cuerpo para mantener el calor corporal.
- El pelo y las uñas se vuelven frágiles y la piel se reseca y se hace áspera debido a la falta de proteínas y vitaminas en la dieta.
- Los períodos menstruales se detienen (o no comienzan en lo absoluto si una niña comienza a ser anoréxica antes de su primer período). Eso pone a la persona anoréxica bajo mayor riesgo de sufrir de osteoporosis, una enfermedad que causa que los huesos se hagan frágiles y que se rompan más fácilmente.
- Dolor en el abdomen, estreñimiento e inflamación. Crecimiento atrofiado, lo cual podría resultar en una estatura corta permanente.
- Anemia

¿Quiénes se pueden ver afectados por la anorexia nerviosa?

Los adolescentes que sufren de anorexia normalmente son buenos estudiantes, incluso tienen expectativas bien altas. Tratan de llevarse bien con los demás, tienden a ser perfeccionistas y no les gusta admitir que necesitan que los ayuden. A las demás personas les parece que están en control. Sin embargo, realmente no se sienten seguros de sí mismos, se autocritican y tienen una autoestima baja. Están muy preocupados con el hecho de agradarle a la demás gente y de complacer a los demás. Algunos de esos sentimientos negativos podrían deberse a la mala imagen que tienen de su propio cuerpo (la manera en que una persona se siente sobre la apariencia de su cuerpo).

Muchas personas jóvenes piensan que perder peso las hará sentirse mejor acerca de su apariencia. Esta es la razón por la que la mayoría de las personas que sufren de anorexia comienzan por hacer dieta. El mensaje que reciben de nuestra cultura, incluyendo de los medios de comunicación, es que un cuerpo delgado es atractivo y deseable. También podrían comenzar a hacer dieta como respuesta a un tipo de cambio mayor en sus vidas, como cuando comienza la pubertad o cuando se van a la universidad. Debido a que las personas anoréxicas tienen una baja autoestima, no se sienten con la seguridad suficiente de poder lidiar con esos cambios. No sienten que tienen el control necesario. Hacer dieta les hace sentirse mejor sobre sí mismas y eso se convierte en algo que pueden hacer bien por su propia cuenta. Al paso del tiempo, la dieta ya no se trata de reducir el consumo de alimentos, sino de una manera en que la persona anoréxica puede sentir que tiene control sobre su vida.

Hay que reconocer los signos de la anorexia

Reconocer los signos tempranos de la anorexia es importante para obtener un tratamiento exitoso. De otra manera, podría ser demasiado tarde. Si alguien contesta que sí a cualquiera de las siguientes oraciones, esa persona deberá de obtener ayuda inmediatamente.

- No puedo dejar de hacer dieta, a pesar de que mi familia y mis amigos me han advertido que ya he perdido demasiado peso.
- Aunque he perdido mucho peso, cuando me veo en el espejo, aún pienso que ciertas partes de mi cuerpo aún tienen grasa.
- No puedo dejar de hacer ejercicio.
- No tengo mi ciclo menstrual una vez al mes.

El tratamiento para los problemas de alimentación

La posibilidad de un tratamiento exitoso en una persona con problemas de alimentación es mucho más alta si se detectan dichos problemas oportunamente y la persona comienza a recibir ayuda temprano. El tipo de tratamiento depende de muchas cosas, incluso del deseo de cooperar de la persona, la estructura familiar y de apoyo y la fase del problema.

El tratamiento exitoso de los problemas de alimentación requiere de la participación de muchos profesionales de la salud que trabajan juntos dando tratamiento para ciertos aspectos de dichos problemas. El tratamiento comienza con una visita al pediatra, quien examinará la condición médica de la persona para ver si el problema de alimentación ha afectado el cuerpo de la persona. Si los efectos son severos, podría ser necesario que la persona sea hospitalizada para tratamiento.

Al dar un tratamiento para la anorexia, es esencial que la persona suba de peso. Si la persona anoréxica necesita ingresar al hospital, su tratamiento se enfocará en que suba de peso a un nivel normal. Si se rehusa a comer, podría necesitar una sonda o tubo nasogástrico para recibir los elementos nutritivos necesarios para su cuerpo. Muchas veces la hospitalización le ayuda a la persona anoréxica a cambiar su conducta poco a poco por medio de tratamiento como paciente externo y por medio de tratamiento psiquiátrico. Una persona con bulimia podría necesitar ser hospitalizada para controlar los ciclos de alimentación excesiva y de purga y para recibir los elementos nutritivos necesarios para el cuerpo.

La orientación o tratamiento es necesario para personas con problemas de alimentación para ayudarles a comprender la manera en que usan la comida como forma de confrontar sus problemas y sentimientos. Le ayudará a mejorar su imagen propia (incluyendo la imagen que tiene de su cuerpo) y desarrollar una independencia de manera que pueda tener control de su vida de una manera positiva. Normalmente tomar terapia individual en combinación con terapia familiar será la manera más efectiva de tratar los problemas de alimentación. Ya que los problemas de alimentación normalmente afectan a la familia entera de una persona, un terapeuta puede ayudar a los miembros de una familia que comprendan dichos problemas. El terapeuta también puede ayudar a que las familias creen un medio ambiente de apoyo para la persona con problemas de alimentación. Ocasionalmente, la gente que tiene problemas de alimentación también tienen problemas con el consumo de alcohol o de alguna otra substancia y también podría necesitar tratamiento para eso.

La anorexia y la bulimia son problemas de alimentación muy serios que no desaparecerán por sí solos. Sin embargo, se puede dar tratamiento para los problemas de alimentación con un poco de ayuda. Una persona con problemas de alimentación necesita ayuda profesional para recuperarse y volver a estar sana de nuevo.

Para tener acceso a otros recursos y ayuda en cuanto a los problemas de alimentación, comuníquese con las siguientes organizaciones:

National Association of Anorexia Nervosa
and Associated Disorders
(Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Desordenes Asociados)
Box 7
Highland Park, IL 60035
847/831-3438

American Anorexia/Bulimia Association
(Asociación Americana de Anorexia y Bulimia)
418 E 76th St
New York, NY 10021
212/734-1114

Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders
(Anorexia Nervosa y Desordenes de Alimentación Asociados)
Box 5102
Eugene, OR 97405
503/344-1144

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

Algunas personas que batallan con los problemas de alimentación alternan entre las conductas de anorexia y bulimia. Aproximadamente la mitad de todas las personas que tienen anorexia, tarde o temprano sufre síntomas de bulimia (principalmente comer excesivamente y purgarse). La siguiente información indica algunas de las maneras en que dichos problemas son parecidos y diferentes.

Similitudes entre la gente con problemas de alimentación

- Una imagen distorsionada de su cuerpo
- Una personalidad voluntaria y determinada
- Pensamientos obsesivos sobre la comida, comer y el contorno del cuerpo
- Depresión
- Ejercicio excesivo
- Expectativas altas, perfeccionista
- Dificultades para concentrarse
- Baja autoestima
- Conducta autodestructiva
- Irritabilidad
- Vómito y uso de laxantes y/o diuréticos para mantener un peso reducido

Diferencias entre la gente con problemas de alimentación:

Anorexia

- Escala de edad: personas de 14 a 18 años de edad
- Pérdida de peso severa
- Tienen un cuerpo excesivamente delgado
- Personalidad aislada
- Negación del hambre
- Inactividad sexual
- Carencia de los períodos de menstruación
- Negación del problema de alimentación
- Gran resistencia al tratamiento
- Muerte debido a la poca alimentación o al suicidio

Bulimia

- Escala de edad: personas de los 15 a los 24 años de edad
- Cambios de peso ligeros
- Apariencia de peso normal
- Personalidad extrovertida
- Hambre pronunciada
- Actividad sexual
- Períodos menstruales irregulares
- Consciencia del problema de alimentación
- Tienden a aceptar el tratamiento
- Muerte debido al bajo nivel de potasio o al suicidio

**American Academy
of Pediatrics**



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

The American Academy of Pediatrics is an organization of 57,000 primary care pediatricians, pediatric medical subspecialists, and pediatric surgical specialists dedicated to the health, safety, and well-being of infants, children, adolescents, and young adults.

American Academy of Pediatrics
PO Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Web site — <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1996.
Academia Americana de Pediatría