

Problemas de alimentación

Parte II: Bulimia 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 familiares o amigos. En muchos eventos sociales, tales como fiestas y 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 bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa es otro problema de alimentación que es dañino a la salud mental y física de una persona. La bulimia y la anorexia tienen algunos de los mismos síntomas. Al igual que con la anorexia, la persona se obsesiona con la comida y con permanecer delgada, pero la persona bulímica no come poco. En lugar de eso, la persona bulímica tiene deseos incontrolables de comer excesivamente (comer una gran cantidad de comida en un período de tiempo breve) y después purga la comida de su cuerpo.

La bulimia normalmente se desarrolla entre los 15 y 24 años de edad. Al igual que la anorexia, afecta principalmente a mujeres. Las personas bulímicas normalmente pesan lo normal para su tamaño y estatura, pero su peso tiende a subir y bajar mucho debido a todo ese comer excesivo y purga de comida.

¿De qué manera se comportan los individuos bulímicos?

Las personas bulímicas han dejado de tener control de lo que comen. Dichas personas podrían temer comer en restaurantes o con otra gente porque no pueden controlar los deseos de comer excesivamente o de purgarse después de comer cantidades normales de comida. Ese temor podría causar que eviten las situaciones sociales y que se aíslen de otra gente. Los bulímicos también podrían cambiar de otras maneras al hacer lo siguiente:

- Se vuelven muy discretos en cuanto a la comida, se pasan mucho tiempo pensando acerca de la próxima vez que van a comer excesivamente y establecen horas específicas para comer excesivamente.
- Se roban la comida o la almacenan en lugares extraños, como debajo de la cama o en los armarios.
- Comen alimentos en exceso, que sean de colores distintos para saber cuáles son los que vomitan después.
- Pierden mucho tiempo y usan mucha energía y dinero porque la bulimia es una adicción que toma tiempo y es cara.

¿Cómo afecta la bulimia al cuerpo?

Los siguientes cambios podrían ser signos de que una persona tiene bulimia:

- Los dientes comienzan a deteriorarse debido a que entran en contacto con los ácidos estomacales al vomitar.
- Se sube y baja de peso.
- Los períodos menstruales se vuelven irregulares.
- La cara y la garganta tienen una apariencia de inflamación.
- Ocurren períodos de mareo y desmayo.
- Hay deshidratación debido a la pérdida de los líquidos del cuerpo. La persona bulímica podría necesitar ser hospitalizada si eso sucediera.
- Malestar estomacal constante, estreñimiento y podría tener dolor de garganta.
- Hay daño a los órganos vitales, tales como el hígado y los riñones, hay insuficiencia cardíaca y podría ocurrir la muerte.

¿Quiénes podrían verse afectados por la bulimia?

La gente que sufre de la bulimia normalmente tiene dificultades para enfrentar y controlar sus impulsos, la tensión y sus ansiedades. Al igual que los anoréxicos, no están satisfechos con la imagen de su cuerpo y piensan que están obesos o gordos. Eso les conduce a comenzar a hacer dieta, pero entonces, como respuesta a la ansiedad y otras emociones, ceden a sus impulsos y deseos de comer al comer excesivamente.

Al comer excesivamente, una persona con bulimia podría ingerir entre 3,000 y 7,000 calorías, frecuentemente en menos de unas cuantas horas. La depresión, el aburrimiento o el enojo muy frecuentemente desencadenan un episodio de ingestión excesiva. Comer durante uno de esos episodios es algo prácticamente mecánico. La persona bulímica mastica y traga sin prestar atención al sabor de la comida o si tiene hambre o no. Los episodios de ingestión excesiva normalmente acaban cuando ya no hay más que comer, cuando el estómago duele mucho de tanto comer o cuando algo, tal como una llamada telefónica, rompe la concentración de la persona bulímica para comer excesivamente.

Después de comer grandes cantidades de alimentos, la persona bulímica se siente culpable y teme subir de peso. Para aliviar sus sentimientos de culpa y temor, purga la comida de su cuerpo al vomitar o tomar pastillas que causan diarrea. Despues de comer excesivamente, podría hacer ejercicio extremo o a hacer dieta estricta. Ese período de control dura hasta el siguiente episodio de ingestión excesiva y entonces el ciclo comienza de nuevo. La bulimia se convierte en un intento de controlar dos impulsos muy fuertes—el deseo de estar delgado(a) y el deseo de comer. Otros factores que podrían conducir a la bulimia consisten en:

- La depresión
- El consumo de drogas
- El abuso físico o sexual durante la niñez

El tratamiento para los problemas de alimentación

La posibilidad de un tratamiento exitoso a 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 tratamiento depende de muchas cosas, incluso el 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 para dar tratamiento a 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 reciba tratamiento en el hospital.

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 las 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 independencia de manera que pueda tener control de su vida de una manera positiva. Normalmente la 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 Nerviosa y Desordenes de Alimentación Asociados)

Box 5102

Eugene, OR 97405

503/344-1144

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.

Símilitudes 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

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

American Academy
of Pediatrics



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1996.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría