DESÓRDENES ALIMENCTICIOS

Los trastornos alimentarios son afecciones graves de **salud mental**. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia. 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. Esto puede provocar problemas de salud como enfermedades cardíacas y renales, o incluso la muerte. Sin embargo, hay tratamientos que pueden ayudar.

Otros nombres con los que se conoce a los trastornos alimenticios son: Desórdenes de la alimentación, Trastornos alimentarios, Trastornos de la conducta alimentaria.

Los tipos más comunes de trastornos alimentarios incluyen:

- **Atracones de comida**: Es decir, comer sin control. Las personas con trastorno por atracón siguen comiendo incluso después de estar llenas. A menudo, comen hasta que se sienten muy incómodos. En general, después tienen 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.
- **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.
- **Anorexia nerviosa**: Las personas con anorexia nerviosa evitan los alimentos, restringen severamente su consumo 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. Tiene la tasa de mortalidad más alta de cualquier trastorno mental.

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.

Cualquiera puede desarrollar un trastorno alimentario, pero las víctimas más comunes son las 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.

Entre los síntomas de las personas que sufren de atracones de comida están:

- 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 quienes tienen bulimia nerviosa incluyen los mismos síntomas que los atracones, además de deshacerse de la comida o el peso después de los atracones:

- Purga al vomitar o usar laxantes o enemas para acelerar el tránsito de los alimentos por el cuerpo.
- Hacer ejercicio intensivo 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 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 intensivo y excesivo.
- Delgadez extrema.
- Miedo intenso a aumentar de peso.
- Imagen corporal distorsionada, es decir, 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 diagnostican los trastornos alimentarios?

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.

Tratamientos para los trastornos alimentarios

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.
- Algunas personas con trastornos alimentarios graves pueden necesitar estar en un hospital o en un programa de tratamiento residencial. Los programas de tratamiento residencial combinan servicios de vivienda y tratamiento.

Referencia:

MedlinePlus (2018) Trastornos de Alimentación. Recuperado de: https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html