

Los trastornos de la alimentación, también llamados trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades médicas graves, es cuando la persona se preocupa por su peso o apariencia, se fija excesivamente o se obsesiona con la pérdida de peso, el peso o la forma corporal y el control de los alimentos que consume. 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 estas enfermedades.

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 deportistas, pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Aunque los trastornos de la alimentación a menudo aparecen durante la adolescencia o los jóvenes adultos, también pueden surgir durante la niñez o en la adultez (más de 40 años de edad).

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 enfermedad.

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 médico. 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 en 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:

- restaurar una nutrición adecuada
- alcanzar un peso saludable
- reducir el exceso de ejercicio

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 enfermedad concurrente como parte del plan de tratamiento.

La próxima semana estaremos hablando de los trastornos de la alimentación más frecuentes, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación y restricción de la ingesta de alimentos.

Cont....

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.

¿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:

- *Restictiva*: las personas limitan severamente la cantidad y el tipo de alimentos que consumen.
- *Atracón-purgativa*: las personas además de tener fuertes restricciones en la cantidad y el tipo de alimentos que consumen. También, 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.

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

¿Qué es la bulimia nerviosa?

Las personas con bulimia nerviosa tienen episodios recurrentes en los que consumen cantidades inusualmente grandes de comida. 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.

¿Qué es el trastorno por atracón?

El trastorno por atracón es una enfermedad 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.

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

Es una enfermedad en la que las personas limitan la cantidad o el tipo de alimentos que ingieren. 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.

Si no está seguro dónde obtener ayuda, puede empezar con su médico, quien puede referirlo a un profesional de salud mental competente, que tenga experiencia en el tratamiento de trastornos de la alimentación. Para obtener más información, llame al 988 para ayuda en español o envíe la palabra AYUDA al "741741".