

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Los trastornos de la conducta alimentaria son trastornos psicológicos que comprenden graves anomalías en la ingesta de alimentos. Los principales trastornos de la conducta alimentaria incluyen anorexia nervosa, bulimia nervosa y trastorno por atracón.

ANOREXIA NERVOSA

Se caracteriza por el rechazo a mantener el peso en los valores mínimos normales, y se acompaña de una alteración de la percepción (forma en la que se reciben, interpretan y comprenden señales que vienen de los cinco sentidos), de la forma y el peso corporal.



BULIMIA NERVOSA

Consiste en la aparición de episodios recurrentes de voracidad (comer mucho y con ganas), seguidos de vómitos autoprovocados, abuso de fármacos (laxantes y/o diuréticos), ayuno o ejercicio excesivo; también se encuentra alterada la percepción de la forma y el peso corporales.



TRASTORNO POR ATRACÓN

Se caracteriza por atracones de comida (ingesta excesiva de comida, en un corto periodo de tiempo y sin poder controlarse) frecuentes, pero no se acompañan de las conductas compensatorias observadas en los pacientes con bulimia nervosa.



Los trastornos de la conducta alimentaria afectan con mayor frecuencia a la mujer que al varón; se desarrollan fundamentalmente en la adolescencia o juventud. Se debe tener en cuenta que determinados grupos profesionales como modelos, bailarinas o atletas tienen mayor predisposición a desarrollar alguno de estos trastornos.

La detección temprana y búsqueda de atención mejoran el pronóstico del paciente. El tratamiento debe ser multidisciplinario e incluir: psiquiatra, psicólogo, médico, nutriólogo y dentista.

El apoyo de la familia juega un papel muy importante en la evolución de la enfermedad.

Los síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria comprenden cuatro aspectos fundamentales:

- 1 Alteraciones de la conducta, principalmente en relación a la ingesta de alimentos.
- 2 Alteraciones cognitivas (forma en que los individuos representan el mundo en el que viven, y como reciben la información y actúan de acuerdo a ésta).
- 3 Trastornos psicopatológicos: alteración de los estímulos que nos hacen sentir hambre, saciedad o fatiga; ansiedad, depresión, tendencia a manipular el entorno, conductas de engaño, aislamiento social, conductas autoagresivas.
- 4 Complicaciones médicas que son numerosas y afectan prácticamente a todos los sistemas. Muchos de los síntomas y signos físicos no son evidentes, lo cual no quiere decir que no estén presentes; se debe hacer un examen físico completo en todos los pacientes con trastornos de la conducta alimentaria.

La principal forma de prevenir un trastorno de la conducta alimentaria es llevando un estilo de vida saludable que incluya:

**Alimentación adecuada
Ejercicio recreativo
Reforzar la autoestima**



Información de
Dra. Sofía Vidal de la Fuente



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ