

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ http://www.guiasalud.es/egpc/conducta_alimentaria/pacientes/02_que_son.html
- ❖ http://www.guiasalud.es/egpc/conducta_alimentaria/pacientes/07_tratamiento.html
- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>
- ❖ <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastornos-de-la-alimentaci-n/index.shtml>
- ❖ <http://www.apa.org/centrodeapoyo/trastornos.aspx>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/trastornosalimentarios.aspx>

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios se caracterizan por una actitud anormal hacia los alimentos que causa que alguien cambie sus hábitos y comportamientos alimentarios. Una persona con un trastorno alimentario puede centrarse excesivamente en su peso y forma, lo que lleva a tomar decisiones poco saludables sobre los alimentos con resultados perjudiciales para su salud.

Tipos de trastornos alimenticios:

- ❖ **Anorexia Nervosa** - cuando una persona trata de mantener su peso lo más bajo posible; por ejemplo, pasar hambre o hacer ejercicio en exceso
- ❖ **Bulimia Nervosa** - cuando una persona pasa por períodos de comer en exceso y deliberadamente vomita o usa laxantes (medicamentos para ayudar a vaciar los intestinos) para tratar de controlar su peso
- ❖ **Trastorno Por Atracón** - cuando una persona se siente obligada a comer en exceso grandes cantidades de alimentos en un corto periodo de tiempo

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener trastornos de la alimentación. Suelen comenzar en la adolescencia y con frecuencia se presentan con depresión, trastornos de ansiedad y abuso de drogas. Los trastornos de la alimentación pueden causar problemas en el corazón, en los riñones e incluso la muerte. Es importante obtener ayuda a tiempo. El tratamiento incluye supervisión, terapia psicológica, asesoramiento nutricional y, algunas veces, medicinas.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

¿Cuál es el origen de los trastornos alimenticios?

Son muchos los factores que predisponen la posibilidad de que aparezcan los trastornos alimenticios: la predisposición biológica que incluye la genética, la sociedad (presión por la delgadez como símbolo de belleza y éxito), el entorno familiar (clima tenso, distante, escasamente afectuoso, sobreprotector, con poca comunicación, altas expectativas familiares, preocupación excesiva por el peso y las dietas del padre o la madre, obesidad de algún miembro de la familia) o el carácter personal (miedo a madurar, perfeccionismo y autocontrol o baja autoestima e insatisfacción personal).

¿Cómo se tratan los trastornos alimenticios?

Una nutrición adecuada, reduciendo el exceso de ejercicio y la interrupción de los comportamientos de inducirse vómitos constituyen la base del tratamiento. Ciertas formas de psicoterapia o terapia de diálogo, y algunos medicamentos también son efectivos para muchos trastornos de la alimentación. No obstante, para los casos más crónicos, no se han identificado aún tratamientos específicos. Con frecuencia, los planes de tratamiento se adaptan a las necesidades individuales y pueden incluir uno o más de los siguientes:

- ❖ Psicoterapia individual, grupal y/o familiar
- ❖ Atención médica y monitoreo
- ❖ Asesoramiento nutricional
- ❖ Medicamentos.

Algunos pacientes quizás necesiten ser hospitalizados para tratar complicaciones a causa de una malnutrición o para garantizar una alimentación adecuada en los casos de extrema delgadez.

Tratando la anorexia nerviosa:

El tratamiento de la anorexia nerviosa incluye tres componentes:

- ❖ Recuperar un peso saludable
- ❖ Tratar problemas psicológicos relacionados con el trastorno de la alimentación
- ❖ Disminuir o eliminar los comportamientos o los pensamientos que llevaron a una alimentación escasa y evitar una recaída.

Tratando la bulimia:

Al igual que con la anorexia nerviosa, el tratamiento para la bulimia implica una combinación de opciones y depende de las necesidades del individuo. Para disminuir o eliminar el comportamiento de comer en

exceso e inducirse vómitos, es probable que el paciente reciba asesoramiento nutricional y psicoterapia, en especial la terapia cognitiva conductual, o que se le recete algún medicamento. La terapia cognitiva conductual ayuda a una persona a concentrarse en sus problemas actuales y cómo resolverlos. El terapeuta ayuda al paciente a aprender a identificar los patrones de pensamientos distorsionados o inútiles, reconocer y cambiar las creencias erróneas, relacionarse con los demás de forma más positiva y en consecuencia, cambia los comportamientos.

Tratando el trastorno por atracón:

Las opciones para tratar el trastorno alimentario compulsivo son similares a aquellas utilizadas para tratar la bulimia. La psicoterapia, en especial la terapia cognitiva conductual adaptada al individuo ha demostrado ser efectiva. Nuevamente, este tipo de terapia puede ofrecerse de manera individual o grupal. Finalmente, los antidepresivos pueden reducir los episodios de alimentación compulsiva y ayudar a aliviar la depresión en algunos pacientes.

¿Cómo Detectar un trastorno alimenticio en los demás?

A menudo puede ser muy difícil identificar que un ser querido o amigo ha desarrollado un trastorno de alimentación.

Las señales de advertencia a tener en cuenta incluyen:

- ❖ Saltan comidas
- ❖ Se quejan de estar gordos, a pesar de tener su peso ideal o estar bajo peso
- ❖ Se pesan constantemente y se miran todo el tiempo en el espejo
- ❖ Dicen haber ya comido, o que van a salir a comer a otro lugar y evitan comer en casa
- ❖ Cocinan para otras personas grandes comidas o complicadas, pero comen muy poco o nada de ellas
- ❖ Solo comen ciertos alimentos bajos en calorías en tu presencia, como la lechuga o el apio
- ❖ Se sienten incómodos o se niegan a comer en lugares públicos, como en restaurantes
- ❖ Utilizan páginas en la internet que son "pro-anorexia"

Para dudas o preguntas, discúptalo con su médico.