



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA ANOREXIA Y BULIMIA

¿Qué son?

Son **enfermedades psiquiátricas** que se manifiestan por alteraciones frecuentes y graves de la conducta alimentaria. Es importante saber cómo se pueden prevenir, y que existe tratamiento. Afectan fundamentalmente a adolescentes y adultos jóvenes, siendo más frecuentes en mujeres que en hombres. La edad de aparición suele estar comprendida entre los 12 y los 25 años.

Las personas con **anorexia nerviosa** (AN) presentan una alteración en la percepción de la propia imagen corporal (se ven mucho más gruesas de lo que están en realidad). Tienen un intenso miedo a engordar acompañado de un deseo desmesurado de adelgazar, así que comen muy poco o siguen dietas muy severas.

Las personas con **bulimia nerviosa** (BN) se caracterizan por comer, sin control, grandes cantidades de alimentos en un corto periodo de tiempo (“se dan atracones”), seguida casi siempre de vómitos con intensos sentimientos de culpabilidad. Tienen la sensación de no poder controlar el impulso de comer. Es común que después del atracón, aparezcan sentimientos de culpabilidad y se provoquen el vómito para evitar ganar peso.

Generalmente los atiborramientos con comida se alternan con períodos de comer normales o con períodos de comer normales y ayunos.

En la AN siempre existe una pérdida de peso muy significativa mientras que el aspecto de las personas afectadas por BN suele ser saludable: peso normal o incluso sobrepeso.

Aunque estos dos trastornos están claramente diferenciados tienen en común parte de su sintomatología y con frecuencia aparece uno a continuación del otro en un mismo paciente.

En ambos casos existe un problema de base psicológico (baja autoestima, inseguridad, ansiedad...), acompañado de una preocupación excesiva por la comida, el peso y la figura.

¿Por qué pueden aparecer estos trastornos?

No se conoce una única causa que explique su aparición sino que se trata de una suma de factores múltiples y variables.

Rasgos de personalidad

Baja autoestima, búsqueda de la perfección en todo lo que se hace, alto nivel de exigencia consigo mismas, introvertidas....

Entorno familiar

Habitualmente se trata de familias con normas estrictas de funcionamiento, hiperprotectoras...

Factores socioculturales

La industria de la moda, la publicidad y otros factores socioculturales contribuyen a que se asocie “SER DELGADO” con “ÉXITO EN LA VIDA”.

Entre los factores de inicio de estos trastornos el más frecuente se asocia con la realización de *dietas de adelgazamiento sin ningún tipo de control profesional*. También se consideran factores desencadenantes determinadas circunstancias como fracaso escolar, la muerte de un ser querido, conflictos con la pareja o los padres.



¿Cuáles son las SEÑALES para detectar que una persona puede estar sufriendo anorexia y/o bulimia?

Las personas con TCA tienen una preocupación excesiva por la figura y el peso. Si bien en la anorexia el objetivo es perder peso “cueste lo que cueste”, en la bulimia es “no ganar peso” pero debido a los episodios de ingesta voraz (atracones) ponen en marcha una serie de mecanismos compensatorios a dicha ingesta. A continuación se recogen algunas de estas estrategias dirigidas a conseguir sus objetivos, que pueden hacernos sospechar, que está enfermo, o bien que puede llegar a estarlo si no modifica su conducta.

- Cambios en la conducta alimentaria
 - Inician de dietas de adelgazamiento sin control profesional incluso cuando alcanzan un peso inferior al ideal.
 - Se provocan el vómito. Esto es muy frecuente en la BN tras haberse dado un atracón.
 - Controlan el contenido calórico de los alimentos.
 - Fraccionan la comida, juegan con ella con el fin de aparentar que han comido suficiente.
 - Procuran no coincidir con la familia a la hora de comer, prefieren estar solos.
- Aumentan de forma exagerada la práctica de ejercicio físico.
- Abusan de laxantes y diuréticos.
- Muestran un cambio de carácter llamativo, siendo extremadamente sensibles ante cualquier tipo de crítica.
- Tienen a ser autoexigentes y perfeccionistas.
- Manifiestan actitudes de aislamiento, de soledad, de tristeza y empiezan a aumentar las horas de estudio y/o de otras actividades “útiles”.

Complicaciones y síntomas físicos asociados de los TCA

En la **AN** aparecen como consecuencia de una pérdida excesiva de peso y dependen de la gravedad del trastorno.

El síntoma más característico es la amenorrea (falta de periodo menstrual), que si persiste durante mucho tiempo puede desencadenar una osteoporosis. Otros síntomas frecuentes son: sensación de frío, pulso, frecuencia cardíaca y tensión arterial disminuidos, sequedad de piel, aumento de vello corporal, pérdida de cabello, uñas quebradizas y estreñimiento crónico.

En la **BN**, debido a que el vómito provocado es una de las conductas más frecuentes, las complicaciones físicas más importantes se relacionan con las purgas: llagas o cicatrices en la piel sobre los nudillos de la mano que usan para vomitar (signo de Russell), daños en los dientes con pérdida del esmalte dental (debido al contacto con el ácido del estómago), lesiones en la garganta (dolor, afonía), etc. Otros síntomas, desequilibrio electrolítico (sodio, potasio...) pudiendo aparecer irregularidades en ritmo cardíaco, retención de líquidos, debilidad....



¿Cómo se pueden prevenir?

La prevención debe realizarse de forma conjunta a través de la familia, asociaciones de padres, centros docentes, instituciones oficiales y medios de comunicación.

PREVENIR ES ESTAR ALERTA

- Reforzar los “factores de protección”: ayudar a aceptarse a sí mismos, buena autoestima, buena comunicación en el entorno familiar, importancia de la dieta equilibrada, etc.
- Advertir de los riesgos que conllevan realizar dietas sin control, y de los peligros de esta enfermedad, etc.
- Educación nutricional: promover prácticas saludables de alimentación en niños y adolescentes.
- Informar sobre los peligros derivados del abuso de laxantes y diuréticos.

¿Dónde podemos acudir en busca de ayuda?

En el Centro de Salud su **médico de familia** le asesorará y valorará la conveniencia o no de iniciar un tratamiento específico.

El **farmacéutico**, como profesional sanitario, puede prestarle ayuda informándole sobre los riesgos de abuso de medicamentos (laxantes y diuréticos) y sobre una correcta alimentación.

Pídale consejo siempre que lo necesite

En Navarra, la **Asociación contra la Anorexia y Bulimia Nerviosa (ABAN)**, le informará, orientará y asesorará sobre estos trastornos. <http://www.aban.biz>. Atención por teléfono: 948 262163 o por correo electrónico: abanavarra@telefonica.net.

*Texto elaborado en 2004
Centro de Información de Medicamentos
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Navarra*