

# Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios son muy comunes en los adolescentes, especialmente en las mujeres. Las niñas con esos problemas tienen expectativas poco realistas acerca del aspecto que debe tener su cuerpo. Las pacientes que sufren de *anorexia nervosa* evitan la comida porque piensan que están gordas, aunque en realidad son sumamente delgadas. Sin embargo, cualquier niño o niña de peso normal, o aun de peso excesivo, puede tener un trastorno de alimentación. La nutrición deficiente puede causar serios problemas de salud. Con el tratamiento, que debe incluir terapia nutricional y psicoterapia, muchos pacientes con este tipo de trastorno pueden recuperarse.

## ¿En qué consisten los trastornos alimenticios?

Los pacientes tienen hábitos alimenticios anormales relacionados con el miedo a engordar. Los dos principales trastornos son la *anorexia nervosa*, en la cual los pacientes comen muy poca comida –o ninguna– y la bulimia, en la cual comen en grandes cantidades y luego vomitan o hacen otras cosas anormales para evitar ganar peso.

Los trastornos alimenticios pueden causar serias complicaciones. En casos muy severos, el paciente puede morir. Los supervivientes pueden mejorar si reciben un tratamiento médico, nutricional y psicológico adecuado.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Tanto en el caso de la *anorexia nervosa* como en el de la bulimia, el niño puede desarrollar malos hábitos alimenticios debido a su temor de engordarse.

*Anorexia nervosa.* El paciente limita excesivamente la cantidad de alimentos que va a comer, especialmente aquellos que considera que engordan. Los síntomas incluyen:

- Un miedo intenso de engordarse, aun después de perder peso.
- Una opinión irreal acerca de su cuerpo. Se sienten gordas aun si otras personas las consideran delgadas.
- Rehusarse a aumentar de peso, incluso el peso normal necesario para el crecimiento.
- Después de la pubertad, la niña deja de tener períodos menstruales.
- Otros síntomas son:
  - Ejercicio excesivo.
  - Negar que tienen hambre, aunque sienten preocupación por la comida. La manera de comer es inusual.

*Bulimia.* Los pacientes con bulimia no son necesariamente de bajo peso, pero viven muy preocupados por su peso y apariencia. También se quejan de no tener control sobre sus hábitos alimenticios. Pueden comer excesivamente (comilonas), para después vomitar toda la comida. También pueden usar enemas, ayunar y hacer mucho ejercicio físico.

- Las comilonas ocurren durante corto tiempo, a menudo en secreto. Durante ese tiempo, el niño puede temer no ser capaz de dejar de comer.
- Después de las comilonas, el niño se provoca el vómito, a menudo introduciendo un dedo en la garganta. A veces los pacientes usan laxantes. Otros alternan períodos en los que comen en exceso con otros en los que comen muy poco o casi nada.
- El peso del niño puede fluctuar. Por lo general, los pacientes que sufren de bulimia no son tan delgados como los anoréxicos.

## ¿Cuál es la causa?

Muchos factores contribuyen, incluyendo el ambiente familiar y las características de la personalidad de cada paciente. Nuestra cultura, en la cual la delgadez y las dietas son importantes, juega un papel predominante. Los trastornos alimenticios siguen una tendencia familiar.

## ¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Pueden causar serios problemas a la salud, y casi todos los órganos del cuerpo están afectados. Algunas de esas complicaciones, aunque no todas, se resuelven cuando el paciente comienza a comer normalmente de nuevo.

- Anormalidades del ritmo cardíaco y de la presión arterial.
- Problemas dentales causados por el vómito: caries o erosiones de la dentina.
- Trastornos del sueño.
- Cambios en los niveles hormonales, que causan ausencia de menstruación.
- Retraso o detenimiento del crecimiento.
- Problemas de los riñones.
- Dificultades para pensar y concentrarse.
- Cambios anormales en la composición química del cuerpo (electrolitos), a veces por tomar cantidades de agua en exceso o por el uso de laxantes.
- Debilidad de los huesos, que pueden fracturarse.
- En casos muy severos, puede producirse la muerte, a menudo debida a los trastornos de los electrolitos en la

sangre. Ocasionalmente, los pacientes pueden suicidarse, especialmente en casos de *anorexia nervosa*.

### ¿Qué pone al niño en riesgo?

- Si su niña o niño está preocupada por la apariencia de su cuerpo y especialmente por el temor de engordarse, puede correr el riesgo de sufrir anorexia o bulimia.
- Si usted u otros miembros de la familia han tenido trastornos alimenticios, su niña puede sufrir un mayor riesgo.
- Los trastornos alimenticios son mucho más frecuentes en las niñas, pero los niños pueden también tenerlos.
- El problema es más frecuente durante la adolescencia, pero puede empezar durante la niñez y persistir hasta la edad adulta.
- Anteriormente se consideraba que estos trastornos eran más frecuentes en grupos socioeconómicos altos, pero ahora se sabe que existen en todas las razas y grupos de distinto nivel económico.

### ¿Pueden ser prevenidos los trastornos alimenticios?

- Hágale revisiones regulares a su niña o niño para asegurarse de que está creciendo, desarrollándose y aumentando su peso normalmente.
- El discutir con su hija qué aspecto debe tener el cuerpo y explicarle que no debe tener expectativas irreales, puede ser muy útil. Como miembros de nuestra sociedad en general, y como padres en particular, no debiéramos poner tanto énfasis en las apariencias, especialmente en ser delgados.

### ¿Cuál es el tratamiento?

Si usted sospecha que su hija sufre de anorexia o de bulimia, le recomendaremos visitar un grupo especializado para que se realice una evaluación y se siga un tratamiento.

Los trastornos alimenticios pueden ser difíciles de diagnosticar y tratar. El paciente puede negar tener un problema y resistir los cambios en sus hábitos alimenticios.

El tratamiento probablemente incluirá:

- Terapia nutricional, especialmente realimentación. El niño puede ser tratado en el hospital por un tiempo, para asegurar que obtenga una buena nutrición bajo supervisión médica.
- Psicoterapia con un psiquiatra, psicólogo u otro profesional de salud mental.
- Modificación de la conducta y rehabilitación nutricional. El paciente debe seguir el tratamiento por largo tiempo para cambiar sus actitudes hacia la comida y la alimentación, y para abandonar los hábitos de alimentación que no son saludables.

Otros tratamientos pueden ser recomendados, dependiendo de la situación de cada paciente. Por ejemplo, los antidepresivos son beneficiosos si el paciente está deprimido.

### ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Todos los pacientes que sufren de trastornos alimenticios deben recibir un seguimiento médico regular. Durante el tratamiento, llame al médico de su niño si:

- Los problemas de la alimentación no parecen estar mejorando, o si regresan después del tratamiento.
- Usted tiene preocupaciones acerca de factores relacionados con la salud mental.

Nuestro consultorio continuará coordinando y supervisando la salud general del paciente. Llámenos si tiene cualquier pregunta relacionada con la salud en general, o si hay una emergencia y el especialista no está disponible.