

¿Qué es la anorexia nerviosa?

La anorexia nerviosa es una condición psicológica en la cual las personas limitan lo que comen para bajar de peso. Este comportamiento puede llevarse a extremos y resultar en una pérdida de peso excesiva. La mayor parte de las personas con anorexia tienen una auto imagen distorsionada de su cuerpo: se sienten gordas por más delgadas que sean. Muchas veces tienen terror de subir de peso. Algunos de los síntomas comunes de la anorexia son:

- una pérdida de peso excesiva, en poco tiempo
- el seguir a dieta a pesar de estar ya muy delgada(o)
- un interés fuera de lo normal en la comida
- el comer muy poco y lentamente
- una obsesión con el ejercicio

Las personas con anorexia pueden desarrollar rituales raros al comer, como pesar la comida, cortar la en pedacitos o rehusarse a comer frente a otras personas. Tal vez coleccionen recetas y preparen comidas consistentes en muchos platillos para su familia y amigos, sin ellas mismas probar ni un bocado.

Hay dos tipos de anorexia. La mayoría de la gente conoce el tipo que consiste en limitar lo que se come: la persona se pone a dieta, no come por períodos o hace ejercicio en exceso para bajar de peso. El otro tipo de anorexia consiste de comilonas y purgas: la persona come una cantidad muy grande de comida en un período breve (comilona) y/o se purga (por ejemplo, vomita o usa laxantes). Aunque las personas con bulimia también dan comilonas y se purgan, ellas se mantienen a un peso normal o encima de lo normal, mientras que las personas con anorexia tienen un peso abajo de lo normal.

¿Quién sufre de anorexia nerviosa?

Del 1 al 3 por ciento de la población sufre de anorexia. Este trastorno afecta a gente de todos los grupos étnicos y culturales. La mayoría de las personas que tienen anorexia son mujeres jóvenes, pero la anorexia también puede ser un problema para las mujeres mayores, las niñas, los niños y los hombres.

¿A qué se debe la anorexia nerviosa?

No se sabe cuál sea la causa de la anorexia nerviosa, pero influyen diferentes factores en ella. Esos factores pueden incluir presiones culturales, familiares y de los compañeros, los desequilibrios químicos, la genética y los problemas emocionales. Las personas pueden fijarse metas imposibles para su figura y su peso debido a las imágenes de un “cuerpo ideal” que les presentan los medios de comunicación. Los individuos que participan en la gimnasia, el ballet, la lucha libre u otros deportes que hacen hincapié en un peso bajo, pueden correr un mayor riesgo. Además, los eventos positivos, como el ingreso a la universidad, o los eventos negativos, como la pérdida de un miembro de la familia, pueden desencadenar la anorexia. Con frecuencia, las personas que tienen anorexia no se estiman mucho a sí mismas y se sienten inútiles. Muchas de ellas son perfeccionistas y tienen un gran deseo de tener todo bajo control.

¿Por qué es importante obtener tratamiento para la anorexia nerviosa?

Muchas personas que sufren de anorexia nerviosa nunca tratan de obtener tratamiento. Sin embargo, es raro que la anorexia desaparezca por sí misma. Sin tratamiento, este trastorno puede producir problemas de salud graves. El corazón puede debilitarse y puede haber problemas cardíacos serios. El cerebro puede encogerse y causar cambios de personalidad y los huesos pueden perder calcio y así debilitarse y volverse quebradizos. Las vitaminas, el calcio y otros suplementos alimenticios no dan protección contra la desnutrición. La anorexia también se asocia con otros trastornos psicológicos, como la depresión y el síndrome obsesivo compulsivo.

La anorexia también puede causar otros problemas, incluyendo una susceptibilidad extrema al frío, uñas quebradizas, pérdida del cabello y la aparición de vello en los brazos, la cara, los hombros y la espalda. Los mujeres con anorexia dejan de tener la regla. Los hombres con anorexia pueden volverse impotentes. Es posible

Véase al respaldo

morir de anorexia. Entre 5 al 10 % de la gente con anorexia nerviosa fallecen eventualmente de esta enfermedad, ya sea por suicidio o de hambre.

¿El tratamiento realmente da resultado?

Si, Muchas de las personas con anorexia pueden ser tratadas con éxito por el psicólogo, trabajadores sociales, terapeutas familiares, y psiquiatras con experiencia en trastornos de la alimentación, todos ellos en coordinación con su doctor familiar. En muchos casos, participa en el tratamiento un equipo que incluye a especialistas en dietética y coordinadores médicos. En algunos casos de desnutrición grave, una estancia en el hospital puede ser necesaria. Los tratamientos no dan resultado de inmediato. Pueden ser difíciles y requerir mucho trabajo por parte del paciente y de su familia.

El tratamiento para la anorexia puede incluir una combinación de medicamentos, asesoramiento en nutrición, educación familiar y psicoterapia individual, familiar o en grupo. Como con la mayoría de los problemas, el tratamiento tiene el mayor éxito si el problema se reconoce desde el principio.

¿Qué puede usted hacer si tiene anorexia nerviosa?

El primer paso para empezar a aliviarse es reconocer que tiene un problema.

- Obtenga ayuda profesional. Hable con su doctor familiar, un especialista en medicina de la conducta o el departamento de psiquiatría.
- Tenga paciencia-las recaídas son parte de la recuperación.
- No deje que la báscula rijan su vida. Los números de la báscula no son una medida de lo que usted vale.

¿Cómo puede ayudar a alguien que tiene anorexia nerviosa?

- Diga a la persona que ella es importante para usted y que usted quiere ayudarlo.
- Anímela a conseguir ayuda profesional.

- Tenga paciencia-no sólo es cuestión de fuerza de voluntad.
- Esté preparado(a)-puede que la persona niegue tener un problema, se enoje o rechace su ayuda.

Sitios web que le recomendamos

- Something Fishy www.something-fishy.org
- Kaiser Permanente On-Line www.kp.org (información sólo en inglés)

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

Si usted reconoce cualquiera de estas señales de advertencia de la anorexia nerviosa:

- Estar sumamente descontenta(o) con el aspecto del cuerpo.
- Llevar a cabo rituales extraños al comer, como contar los bocados, cortar la comida en pedazos sumamente pequeños, etc.
- Hacer ejercicio en exceso.
- Aislarse de la familia y de las amistades.
- Estar a dieta o limitar con frecuencia lo que una(o) come.
- Tener desmayos, convulsiones o pulso irregular.

El objetivo de la información presentada aquí no es diagnosticar problemas de salud ni reemplazar la atención o información que usted reciba de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas médicos persistentes o si tiene más preguntas, haga favor de consultar a su médico u a otro profesional de la salud.