



“Muchas de las personas que tienen bulimia nerviosa nunca reciben tratamiento. Pero la bulimia rara vez desaparece por sí sola”.

¿Qué es la bulimia nerviosa?

La bulimia nerviosa es una enfermedad que lleva a una persona a comer compulsivamente y luego purgarse. Comer compulsivamente significa comer mucho en poco tiempo, por lo general, en menos de dos horas. Durante estos atracones de comida, la persona siente que no puede controlar la forma en que come. En general, se siente culpable, ansiosa o deprimida. Las personas con bulimia se purgan para eliminar los alimentos por miedo a aumentar de peso. Algunas se provocan el vómito, otras usan ablandadores de heces, enemas y diuréticos; y otras dejan de comer por completo o hacen demasiado ejercicio para quemar las calorías que han ingerido. De esta forma se crea un ciclo. Es posible que las personas con bulimia coman compulsivamente y se purguen ya sea de vez en cuando hasta varias veces al día. Es posible que muchas de las personas con bulimia no hablen acerca de cuánto comen y que se alejen de su familia y amigos para ocultar sus hábitos alimenticios.

¿A quiénes afecta la bulimia nerviosa?

Este trastorno afecta del 1 al 3 por ciento de la población, y no hace diferencia de raza ni cultura. La bulimia nerviosa es más frecuente en las mujeres jóvenes, pero también puede ser un problema para las mujeres mayores, las niñas, los niños y los hombres. Aproximadamente del 5 al 10 por ciento de las personas con bulimia son hombres.

¿Cuáles son las causas de la bulimia nerviosa?

Aún no se sabe por qué la gente tiene bulimia, pero hay muchos factores que pueden ayudar a que se presente, incluidas las presiones culturales, familiares y de los amigos; los cambios químicos en el cuerpo, los genes y los problemas emocionales. Las imágenes del “cuerpo ideal” difundidas en los medios de comunicación pueden hacer que las personas piensen que deben tener el mismo cuerpo o peso que los modelos. En general, parecerse a esas personas es poco realista y difícil de lograr. Quienes practican gimnasia, ballet, lucha libre u otros deportes en que le dan mucha importancia a tener un peso bajo, pueden tener un riesgo mayor. La bulimia puede aparecer también como respuesta a emociones o eventos negativos, como el maltrato o la muerte de un ser querido. Incluso las situaciones felices, como el nacimiento de un bebé o el ingreso a la universidad, pueden provocarla. En general, las personas con bulimia tienen baja autoestima, se sienten

desamparadas y no están conformes con su apariencia física. Tienen una imagen negativa de ellos mismos y se ven con sobrepeso, incluso si su peso es normal.

¿Es importante recibir tratamiento para la bulimia nerviosa?

Muchas personas con bulimia nunca reciben tratamiento, pero la bulimia rara vez desaparece por sí sola. Sin tratamiento, este trastorno puede provocar problemas de salud. Con frecuencia, las personas con bulimia presentan índices más altos de ansiedad y depresión. También son más propensas al abuso de sustancias, como alcohol, drogas, laxantes, diuréticos, pastillas para adelgazar y medicamentos que causen el vómito. En casos extremos, el trastorno puede provocar problemas graves en el estómago o la garganta y causar problemas cardíacos. Comer compulsivamente y purgarse también puede provocar retención de líquidos, hinchazón, distensión abdominal, pérdida de minerales importantes, acidez estomacal, indigestión y dolor de garganta. El ácido en el vómito puede desgastar los dientes y provocar caries y problemas en las encías. Las mujeres y las niñas con bulimia también pueden tener períodos menstruales irregulares.

¿Da resultado el tratamiento?

Un proveedor de atención de la salud con experiencia en trastornos alimenticios puede tratar la mayoría de los casos de bulimia. A veces en

el tratamiento participa un equipo que incluye dietistas y administradores de casos. Si bien se recomienda la consulta médica, la mayoría de los tratamientos para la bulimia no requieren hospitalización. Pero los tratamientos no dan resultado de inmediato; pueden ser difíciles y requieren mucho esfuerzo por parte del paciente y de su familia.

El tratamiento para la bulimia puede incluir terapia y medicamentos (como ciertos antidepresivos). Se ha demostrado que la terapia cognitiva conductual sirve para mejorar el autocontrol y reducir las conductas que provocan el trastorno. Además, la terapia dialéctica conductual se utiliza cada vez más para el tratamiento de la bulimia. La terapia familiar o de pareja también puede formar parte del plan de tratamiento. Los terapeutas pueden ayudar a la familia a entender qué es la bulimia y a aprender nuevas técnicas para manejar el tipo de estrés que la puede provocar. Cuanto antes se comience con el tratamiento, mejor. Como sucede con la mayoría de los problemas médicos, se obtienen mejores resultados cuando se detecta el problema en sus inicios.

¿Qué puede hacer si tiene bulimia nerviosa?

El primer paso para mejorar es reconocer que se tiene un problema.

- Busque ayuda profesional. Consulte a su médico personal, especialista en medicina de la conducta o con el departamento de psiquiatría.

- Establezca metas realistas. Recuerde sentirse orgulloso de sus logros, sin importar cuán pequeños sean.
- Tenga paciencia. Las recaídas son parte de la recuperación.
- No deje que la báscula controle su vida. Los números de la báscula no son una medida de su valor como persona.

Cómo ayudar a una persona con bulimia nerviosa

- Busque información sobre la bulimia nerviosa.
- Hágale saber que es importante para usted y que desea ayudarlo.
- No la presione para que coma o hable sobre su peso o la comida.
- Recomiéndele que busque ayuda profesional.
- Tenga paciencia. Recuperarse no es sólo una cuestión de fuerza de voluntad.
- Prepárese. Es posible que la persona niegue el problema, se enoje o rechace la ayuda.
- Recuerde que hay un límite para lo que usted puede hacer. Sus consejos pueden ayudar a la persona a buscar tratamiento en el futuro.

¿Qué puede hacer si sospecha que su hijo/a tiene bulimia?

- Llame al pediatra de su hijo y haga una cita de inmediato.
- Llame al Departamento de Psiquiatría Infantil y solicite una evaluación por un trastorno alimenticio.

Cuándo debe llamar a Kaiser Permanente

Llame a su médico si nota cualquiera de estos signos de advertencia de la bulimia nerviosa:

- usar el peso como medida principal de valor personal
- sentirse muy inconforme con el aspecto físico
- hacer mucho ejercicio
- alejarse de los familiares y amigos
- tener períodos en los que se come sin control
- provocarse el vómito y usar laxantes con frecuencia.

Páginas recomendadas en Internet

American Anorexia/Bulimia Association, AABA (Asociación Americana/Anorexia y Bulimia)
www.aabainc.org

Something Fishy
www.something-fishy.org

Otros recursos

- Visite nuestra página en Internet kp.org/espanol para tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre la salud.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite la página en Internet ndvh.org y seleccione la pestaña "Español".

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.