

Los trastornos de la alimentación:

Un problema que va más allá de la comida

¿Su deseo de comer, sea mucho o poco, está fuera de control?

¿Se preocupa demasiado por su apariencia física?

Si es así, puede tener un trastorno de la alimentación.



National Institute
of Mental Health

¿Qué son los trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades graves que se caracterizan por trastornos importantes de las conductas de alimentación de una persona. Las obsesiones con la comida, el peso y la forma corporal pueden ser señales de un trastorno de la alimentación. Estos trastornos pueden afectar la salud física y mental y, en algunos casos, pueden ser potencialmente mortales. Sin embargo, **los trastornos de la alimentación se pueden tratar**. Aprender más sobre ellos puede ayudar a detectar las señales de aviso y buscar tratamiento temprano.

Recuerde: Las personas con trastornos de alimentación no eligieron vivir así. Son enfermedades médicas con una influencia biológica.

¿Quién está en riesgo de tener un trastorno de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de todas las edades, orígenes raciales o étnicos, pesos corporales y sexos. Aunque los trastornos de la alimentación a menudo aparecen durante la adolescencia o la adultez temprana, también pueden surgir durante la niñez o más adelante en la vida (de los 40 años en adelante).

Recuerde: Las personas con trastornos de la alimentación pueden parecer saludables y, sin embargo, estar extremadamente enfermas.

La causa exacta de los trastornos de la alimentación no se comprende completamente, pero las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.

¿Cuáles son los tipos más comunes de trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación más comunes incluyen la **anorexia nerviosa**, la **bulimia nerviosa** y el **trastorno por atracón**. Si usted o alguien que conoce tiene los síntomas que se mencionan a continuación, podría ser una señal de un trastorno de la alimentación. Llame inmediatamente a un proveedor de atención médica para obtener ayuda.

¿Qué es la anorexia nerviosa?

Las personas con anorexia nerviosa evitan la comida, la restringen severamente o solo comen cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos específicos. Incluso cuando estas personas están peligrosamente por debajo del peso normal, es posible que se vean con sobrepeso. También pueden pesarse a sí mismos una y otra vez.

Hay dos subtipos de anorexia nerviosa: la *restrictiva* y la *purgativa*.

Restrictiva: Las personas con anorexia nerviosa restrictiva se imponen severas restricciones en la cantidad y el tipo de alimento que consumen.

Purgativa: Las personas con anorexia nerviosa purgativa también se imponen severas restricciones en la cantidad y el tipo de alimentos que consumen. Además, pueden presentar conductas de atracones y purgas (como vómitos, uso de laxantes y diuréticos, etc.).

Los síntomas incluyen:

- ▶ Alimentación extremadamente restringida o ejercicio intenso y excesivo
- ▶ Delgadez extrema (emaciación)
- ▶ Intentos constantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso normal o saludable
- ▶ Temor intenso de subir de peso
- ▶ Imagen corporal distorsionada, una autoestima sumamente influenciada por las percepciones del peso y la forma del cuerpo, o rechazo a aceptar lo grave que es tener un bajo peso corporal

Con el tiempo, estos síntomas también se pueden presentar:

- ▶ Pérdida de masa ósea (osteopenia u osteoporosis)
- ▶ Anemia leve y desgaste y debilidad muscular

- Cabello y uñas quebradizos
- Piel seca y amarillenta
- Crecimiento de vello fino en todo el cuerpo (lanugo)
- Estreñimiento grave
- Presión arterial baja, respiración y pulso lentos
- Daño en la estructura y el funcionamiento del corazón
- Disminución de la temperatura corporal interna, lo que hace que la persona sienta frío todo el tiempo
- Letargo, lentitud o cansancio constante
- Infertilidad
- Daño cerebral
- Disfunción multiorgánica (alteraciones graves en la función de dos o más órganos)

La anorexia puede ser mortal. La anorexia nerviosa tiene la mayor tasa de mortalidad (de muerte) que cualquier otro trastorno mental. Las personas con anorexia pueden morir a causa de problemas médicos y complicaciones asociados con la inanición (hambre). En comparación, las personas con otros trastornos de la alimentación mueren por suicidio.

Si usted o alguien que conoce está pasando por una crisis y necesita ayuda de inmediato, llame a la línea directa gratuita en español de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454, las 24 horas al día, 7 días a la semana.

¿Qué es la bulimia nerviosa?

Las personas con bulimia nerviosa tienen episodios recurrentes en los que comen cantidades inusualmente grandes de comida. Suelen sentir una pérdida de control sobre estos episodios de atracones. A estos atracones les siguen comportamientos para compensar por el exceso de comida, como vómitos forzados, uso exagerado de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo, o una combinación de estos. A diferencia de las personas con anorexia nerviosa, las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso saludable o tener exceso de peso.

Los síntomas incluyen:

- Dolor e inflamación crónica de la garganta
- Inflamación de las glándulas salivales en la zona del cuello y la mandíbula
- Esmalte dental desgastado y mayor sensibilidad y caries en los dientes (como resultado de la exposición al ácido del estómago)
- Reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales
- Malestar e irritación intestinal debido al uso inadecuado de laxantes
- Deshidratación grave por las purgas
- Desequilibrio de los electrolitos (con niveles demasiado bajos o demasiado altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales) lo que pueden llevar a un accidente cerebrovascular o ataque al corazón.

¿Qué es el trastorno por atracón?

Las personas con el trastorno por atracón pierden el control sobre lo que comen. A diferencia de la bulimia nerviosa, a los episodios de atracones no les siguen purgas, exceso de ejercicio o ayunos. Por esta razón, las personas con el trastorno por atracón a menudo tienen exceso de peso o son obesos.

Los síntomas incluyen:

- Consumir cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período específico de tiempo, como un período de 2 horas
- Comer rápido durante los episodios de atracones
- Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre
- Comer hasta estar tan lleno que se siente incómodo
- Comer solo o en secreto para evitar sentirse avergonzado
- Tener sentimientos de angustia, vergüenza o culpa por comer

- Hacer dietas frecuentemente, posiblemente sin perder peso

¿Cómo se tratan los trastornos de la alimentación?

Es importante obtener tratamiento temprano para los trastornos de la alimentación. Las personas con estos trastornos tienen un mayor riesgo de suicidio y complicaciones médicas. Algunas personas con trastornos de la alimentación también pueden tener otros trastornos mentales (como depresión o ansiedad) o problemas con el abuso de sustancias.

Los planes de tratamiento para los trastornos de la alimentación incluyen la psicoterapia, la atención médica y su seguimiento, asesoramiento nutricional, medicamentos, o una combinación de estas formas de tratamiento. Los objetivos típicos del tratamiento incluyen restaurar una nutrición adecuada, lograr un peso saludable, reducir el ejercicio excesivo y detener las conductas como la de tener atracones y purgas. Es posible lograr una recuperación completa.

Algunas formas específicas de psicoterapia (o “terapia de diálogo”) y los enfoques cognitivo-conductuales pueden ser eficaces para tratar trastornos de la alimentación específicos. Para más información sobre psicoterapias, visite www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies/index.shtml (inglés).

Las investigaciones también sugieren que los medicamentos pueden ayudar a tratar algunos trastornos de la alimentación y la ansiedad o depresión concurrentes relacionadas con estos trastornos. La información sobre los medicamentos cambia con frecuencia, por lo que debe hablar con su médico. También, puede visitar el sitio web de la **Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés)** para obtener la información más actualizada sobre las nuevas advertencias, guías de medicamentos para pacientes o medicamentos aprobados.

¿Cómo puedo encontrar tratamiento?

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) es una agencia de investigación federal y no puede ofrecer asesoramiento médico ni referirle a ningún profesional médico. Sin embargo, tenemos herramientas y recursos en www.nimh.nih.gov/findhelp (inglés) que le pueden ayudar a encontrar un médico, proveedor o tratamiento.

¿Cómo aborda el NIMH los trastornos de la alimentación?

El NIMH lleva a cabo y apoya investigaciones que podrían ayudar a encontrar nuevas y mejores formas de diagnosticar y tratar los trastornos de la alimentación. Por ejemplo, el Programa de Investigación de Trastornos de la Alimentación (*Eating Disorders Research Program*) del NIMH apoya las investigaciones sobre las causas, los síntomas, el diagnóstico y el tratamiento de estos trastornos en instituciones médicas en los Estados Unidos. También respalda estudios que podrían ayudar a explicar los factores de riesgo que hacen que los trastornos de la alimentación comiencen o vuelvan a aparecer. Los estudios sobre los tratamientos que forman parte de este programa ayudan a trasladar los descubrimientos científicos básicos del laboratorio científico al hogar del paciente.

¿Cuáles son algunos ejemplos de las investigaciones del NIMH?

Los trastornos de la alimentación suelen darse en familias, por lo que un ejemplo de una investigación respaldada por el NIMH estudia la genética humana. Los investigadores están trabajando para identificar las variaciones de ADN que están relacionadas con un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación. Esta investigación puede ayudar a desarrollar estrategias para la detección temprana.

Los estudios de imágenes cerebrales también ofrecen una mejor comprensión de los trastornos de la alimentación. Por ejemplo, los investigadores han encontrado diferencias en los patrones y la actividad de los neurocircuitos cerebrales en personas con trastornos de la alimentación en comparación con personas sanas. Esta investigación puede llevar a nuevas o mejores formas de diagnosticar y tratar los trastornos de la alimentación.

¿Cómo puedo participar en las investigaciones?

La investigación clínica es una investigación médica en las que participan personas como usted. Las personas se ofrecen voluntariamente para participar en investigaciones cuidadosamente realizadas que, con el tiempo, descubren mejores formas de tratar, prevenir, diagnosticar y comprender las enfermedades humanas. La

investigación clínica incluye ensayos de investigación clínica que prueban nuevos tratamientos y terapias, así como estudios de historia natural a largo plazo, que ofrecen información valiosa sobre cómo avanzan la enfermedad y la salud.

Nota: Es mejor tomar cualquier decisión sobre la participación en un ensayo clínico, así como determinar cuáles ensayos son adecuados para usted en colaboración con un profesional de la salud con licencia.

¿Cómo puedo encontrar un ensayo clínico?

Los investigadores del NIMH llevan a cabo ensayos clínicos en varias áreas de estudio, entre ellas, las áreas de la cognición, la genética, la epidemiología y la psiquiatría. Estos ensayos clínicos se llevan a cabo en el Centro Clínico de los NIH en Bethesda, Maryland, y pueden requerir visitas regulares de parte de los pacientes. Después de una entrevista telefónica inicial, usted irá a una cita en la clínica y se reunirá con un médico. Para más información sobre los ensayos clínicos y cómo participar en uno, vea la siguiente información:

Los ensayos clínicos y usted (español); **Hacia nuevos y mejores tratamientos, gracias a los ensayos clínicos** (español); **Los ensayos clínicos del NIMH** (para participantes) (inglés); y **Unase a un estudio** (inglés)

Para encontrar un ensayo clínico cerca de donde vive, puede ir al sitio web www.ClinicalTrials.gov (inglés). Esta base de datos contiene un registro de los ensayos clínicos apoyados por el gobierno federal y por entidades privadas, que se realizan en los Estados Unidos y en otras partes del mundo. ClinicalTrials.gov ofrece información sobre el propósito de cada ensayo clínico, quién podrá participar, dónde lo están realizando, los números de teléfono donde llamar para obtener más detalles y cualquier resultado obtenido. Esta información debe usarse junto con los consejos que le den sus proveedores de atención médica.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Localizador de tratamientos para la salud mental

Si desea obtener información adicional sobre los trastornos que afectan la salud mental, o averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados con la salud mental, visite el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov (inglés) o [/www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml) (español). El sitio web MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina (<https://medlineplus.gov/spanish/>) también tiene información sobre una amplia variedad de trastornos mentales.

Para obtener información general sobre la salud mental y para localizar programas de tratamiento, llame a la **Línea de referencias de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)** (inglés) al 1-800-662-4357 (HELP). La SAMHSA también tiene un localizador para servicios de tratamiento de la salud conductual (Behavioral Health Treatment Services Locator) en su sitio web (findtreatment.samhsa.gov, en inglés) donde se puede buscar servicios por área.

Preguntas para hacerle a su médico

Hacer preguntas y ofrecerle información a su médico y otros proveedores de atención médica puede mejorar el cuidado que le dan. Hablar con su médico genera confianza y lleva a mejores resultados, calidad, seguridad y satisfacción. Visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (AHRQ, por sus siglas en inglés) para obtener consejos: www.ahrq.gov/patients-consumers (inglés) y www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html (español).

Puede ver más información sobre cómo encontrar un proveedor de atención médica o tratamientos para trastornos mentales en nuestra página de ayuda para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/findhelp (inglés).

Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a copiar y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud

pública. Sin embargo, como el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar ciertas dudas legales o éticas, le pedimos que tome nota de las siguientes pautas:

- ▶ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ▶ El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamientos específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias o remisiones. Nuestros materiales no se deben usar de manera que den la apariencia de que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- ▶ El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y la “marca” o imagen de la institución.
- ▶ Si se agregan logotipos o enlaces a sitios web que no pertenecen al gobierno federal, estos no deben dar la impresión de que el NIMH endosa algún producto o servicio comercial o algún servicio o tratamiento médico.
- ▶ Las fotografías en esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas de las imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas o del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al 1-866-615-6464 o envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener más información sobre los trastornos de la alimentación, visite **MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina)**: <http://medlineplus.gov> (inglés) o <http://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información sobre los ensayos clínicos, visite **ClinicalTrials.Gov**: www.clinicaltrials.gov (inglés)

Si desea obtener más información sobre los trastornos que afectan la salud mental, o averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados con la salud mental, visite el sitio web de **MentalHealth.gov** en www.mentalhealth.gov (inglés) o espanol.mentalhealth.gov/ (español). También puede visitar el **sitio web del NIMH** en www.nimh.nih.gov o ponerse en contacto con nosotros en:

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. STR 17-4901

Traducida en septiembre del 2011
Modificada en febrero del 2016 y abril del 2018

