



Junio 2024



Sensibilización sobre los trastornos alimentarios

Desarrollar una imagen corporal positiva es clave para prevenir algunos trastornos alimentarios. Es importante saber que afecta a muchas personas y que algunas sufren en silencio. La intervención temprana es importante para la recuperación, y el objetivo de este artículo es concienciar, no ofrecer tratamiento. Según la Clínica Mayo, «los trastornos alimentarios más comunes son la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. La mayoría de los trastornos alimentarios implican una atención excesiva al peso, la forma del cuerpo y la comida, lo que lleva a comportamientos alimentarios peligrosos que pueden afectar a la ingesta nutricional». Los problemas relacionados con la comida y la imagen corporal pueden perturbar la vida cotidiana y afectar al funcionamiento diario. Este artículo está dedicado a la memoria de María, que luchó contra la bulimia. A pesar de nuestra estrecha relación, su sufrimiento pasó desapercibido. Los trastornos alimentarios afectan a cerca del 10% de la población estadounidense. Pueden ser mortales, agravar otros problemas de salud y aumentar el riesgo de suicidio. Sin embargo, los tratamientos clínicos pueden ser eficaces. El camino hacia la recuperación puede ser difícil debido a la negación y el estigma. Para aclarar conceptos y promover conversaciones productivas sobre los trastornos alimentarios, he aquí un cuestionario de verdadero o falso:

- Los trastornos alimentarios son enfermedades médicas como la diabetes.
o Verdadero. Los trastornos alimentarios son enfermedades médicas graves.
- Los trastornos alimentarios están influenciados biológicamente y tienen un componente genético.
o Verdadero. Aunque los genes desempeñan un papel, no predicen quién desarrollará un trastorno alimentario. Superarlo implica abordar las funciones biológicas, como los desequilibrios químicos en el cerebro, lo que requiere expertos como dietistas registrados, médicos y psicoterapeutas.
- Los trastornos alimentarios pueden afectar a cualquiera.
o Verdadero. No discriminan por raza, edad, etnia o sexo. Es posible que los hombres no reconozcan los síntomas debido a los estereotipos, lo que provoca casos más graves a la hora de buscar asistencia sanitaria.
- Se puede saber si una persona tiene un trastorno alimentario con sólo mirarla.
o Falso. Las personas con trastornos alimentarios pueden tener cualquier peso: bajo peso, peso normal o sobrepeso. Menos del 6% son diagnosticados médicamente como «bajo peso.»
- Los familiares pueden ser el mejor aliado del paciente en el tratamiento.
o Verdadero. Los trastornos alimentarios están causados por una combinación de factores, y los miembros de la familia no los causan pero pueden proporcionar un apoyo crucial.

La forma en que hablamos de los trastornos alimentarios es importante. Conocer los hechos puede ayudar a dar una forma positiva a la conversación.

Preguntas a tener en cuenta: ¿Tengo yo o mi ser querido un trastorno alimentario? ¿Cómo identifico un trastorno alimentario? Definamos los tipos más comunes.

Tipos comunes de trastornos alimentarios:

- Anorexia nerviosa: Las personas evitan la comida, restringen severamente la ingesta o comen cantidades muy pequeñas. Incluso cuando tienen un peso peligrosamente bajo, pueden verse a sí mismos con sobrepeso. El tratamiento consiste en abordar la ambivalencia, el miedo intenso al aumento de peso y los desequilibrios biológicos.
- Bulimia nerviosa: Episodios recurrentes de comer grandes cantidades seguidos de conductas compensatorias como vómitos forzados. Se caracteriza por una gran impulsividad.
- Trastorno por atracón: Pérdida de control sobre la ingesta de alimentos sin purga, que a menudo conduce al sobrepeso o la obesidad.

La detección es delicada pero crucial para una intervención temprana. El diagnóstico debe ser realizado por profesionales sanitarios autorizados.

Signos emocionales/conductuales:

- Pérdida de peso, dietas y control de la comida.
- Rituales alimentarios que provocan ansiedad.
- Retraimiento social, dietas frecuentes, control corporal, cambios de humor extremos.
- Retiradas regulares al baño después de las comidas.

Signos físicos:

- Fluctuaciones de peso notables, molestias gastrointestinales.
- Mareos, dificultad para concentrarse, para dormir.
- Problemas con la salud dental, de la piel, del cabello y de las uñas.

Los trastornos alimentarios merecen atención inmediata, y todo el mundo desempeña un papel en la concienciación y el apoyo a quienes lo necesitan. Entre los recursos de prevención valiosos se incluyen:

- Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios (NEDA)
o Página web: Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios
o Línea de ayuda: 1-800-931-2237
 - ANAD (Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados)
o Sitio web: ANAD
o Línea de ayuda: 630-577-1330
 - Universidad de Rutgers - Programa de Imagen Corporal
o Sitio web: Programa de Imagen Corporal de Rutgers
- Trabajando juntos, se puede marcar una diferencia significativa en la lucha contra los trastornos alimentarios.