

Para los padres: Trastornos alimenticios en adolescentes

Publicado el: 20-02-2018

Los trastornos alimentarios a menudo se desarrollan durante la adolescencia o en la adultez temprana. Son más comunes entre las muchachas adolescentes, pero también pueden afectar a los muchachos. Pueden ser muy estresantes y perjudiciales para el bienestar general de un adolescente. Los efectos sociales incluyen baja autoestima y aislamiento. Los trastornos de la alimentación pueden causar problemas de salud graves, los cuales pueden poner en riesgo la vida.

¿Qué es un trastorno de la alimentación?

Un trastorno de la alimentación es un foco de atención en los alimentos y el peso corporal que hace que una persona llegue a extremos cuando se trata de comer. Tres de los trastornos de la alimentación más comunes son el trastorno por atracón, la bulimia y la anorexia.

¿Cuáles son los síntomas de un trastorno de la alimentación?

No es inusual que los adolescentes cambien sus hábitos alimenticios de vez en cuando. Algunos adolescentes experimentan con un estilo de alimentación diferente (por ejemplo, una dieta vegetariana) o siguen una dieta para perder peso. Ocasionalmente pueden saltarse una comida. A menudo, estos cambios pasan rápidamente. Observe cuidadosamente el comportamiento y los patrones de alimentación de su hijo adolescente. Esto le ayudará a detectar la diferencia entre una dieta ocasional y un trastorno alimentario.

Existen muchos signos y síntomas diferentes de los trastornos de la alimentación. A veces son obvios, pero no siempre. A menudo, una persona trabajará muy duro para ocultar un trastorno de la alimentación.

A continuación se enumeran algunos signos y síntomas de los trastornos por atracón, bulimia y anorexia. Si nota alguno de estos signos y síntomas, hable con el médico de su hijo adolescente. EL médico puede ayudar a evaluar los síntomas específicos de su hijo y recomendar la mejor manera de ayudarlo.

Signos y síntomas comunes de los trastornos de la alimentación

Trastorno por atracones

- Comer grandes cantidades de alimento en un corto período de tiempo.
- Comer incluso cuando no tiene hambre.
- Comer hasta el punto de sentir molestia.
- Escabullirse para comer.
- Esconder la comida.
- Comer solo.
- Comer normalmente durante las comidas, y luego comer grandes cantidades de alimentos cuando no hay nadie alrededor.
- Sentirse disgustado, deprimido o culpable después de comer grandes cantidades de alimento.

Bulimia

- Escabullirse para comer.
- Esconder envoltorios de comida vacíos.
- Saltarse comidas o comer solo porciones pequeñas.
- Evitar comer alrededor de otros.
- Vomitar después de comer.
- Usar diuréticos o laxantes.
- Ayunar (no comer durante un período de tiempo).
- Hacer ejercicio en exceso.

Anorexia

- Estar muy delgado.
- Sentir que tiene sobrepeso a pesar de estar muy delgado.
- Temor a aumentar de peso.
- Obsesión con la comida.
- Contar constantemente calorías, carbohidratos y gramos de grasa.
- Crear “rituales de comida” (por ejemplo, masticar cada bocado una cierta cantidad de veces).
- Hacer ejercicio en exceso.
- Usar pastillas para adelgazar, diuréticos o laxantes.
- En las muchachas, falta de periodo menstrual o períodos irregulares.
- Sentir frío todo el tiempo.
- Usar ropa holgada para ocultar la pérdida de peso.

¿Qué es el trastorno por atracones?

Un comedor compulsivo consume de manera regular (más de 3 veces a la semana) grandes cantidades de alimentos en un corto período de tiempo (denominado atracón). Las personas que tienen el trastorno por atracones a menudo se avergüenzan por la cantidad de alimentos que comen. Pueden esconder comida para los atracones. Las personas que tienen este trastorno a menudo intentan hacer dieta sin éxito o prometen dejar de comer tanto. Sienten que no pueden controlar la necesidad de comer grandes cantidades de alimentos. Como resultado, tienden a tener sobrepeso u obesidad.

Riesgos para la salud del trastorno por atracón

- Aumento de peso.
- Afecciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad, como:
 - Cardiopatía
 - Diabetes
 - Presión arterial alta
 - Colesterol alto
 - Problemas estomacales

¿Qué es la anorexia?

Las personas que tienen anorexia están obsesionadas por ser delgadas. No quieren comer y tienen miedo de aumentar de peso. Pueden preocuparse constantemente por la cantidad de calorías que consumen o la cantidad de grasa en su alimentación. Pueden tomar píldoras para adelgazar, laxantes o diuréticos para bajar de peso. Pueden hacer demasiado ejercicio. Las

personas que tienen anorexia por lo general piensan que están gordas a pesar de que son muy delgadas. Pueden estar tan delgadas que parece que estuvieran enfermas.

Riesgos para la salud de la anorexia

- Dificultad para concentrarse
- Problemas estomacales
- Problemas cardíacos
- Problemas renales
- Osteoporosis
- Piel y cabello secos
- Debilidad
- Muerte, en casos graves

¿Qué es la bulimia?

Las personas que sufren de bulimia comen mucha comida a la vez (atracones). Luego vomitan o usan laxantes para eliminar la comida de su cuerpo (denominado purga). Después de un atracón, es posible que una persona que padece bulimia ayune (no coma durante un período de tiempo). O pueden hacer ejercicio en exceso para evitar aumentar de peso. Las personas que tienen bulimia también pueden consumir diuréticos, laxantes o píldoras para adelgazar para “controlar” su peso. A menudo tratan de ocultar sus atracones y purgas. Pueden esconder comida para los atracones. Las personas que tienen bulimia, por lo general, están cerca de su peso normal, pero su peso puede aumentar y disminuir.

Riesgos para la salud de la bulimia

- Aumento de peso
- Problemas estomacales
- Problemas cardíacos
- Problemas renales
- Problemas dentales
- Muerte, en casos graves

¿Cuál es la causa de los trastornos de la alimentación?

Los médicos no saben exactamente qué causa los trastornos de la alimentación. Una persona que tiene un trastorno de la alimentación puede sentirse estresada o molesta por algo en su vida. Él o ella pueden sentir la necesidad de ser perfecto o “tener el control”. Algunas personas pueden estar reaccionando a la forma en que su cuerpo cambia durante la pubertad. La sociedad y las imágenes en los medios también ejercen mucha presión sobre la gente para que esté delgada. Esta presión también podría contribuir con ello.

El camino hacia una mejor salud

Si su hijo o hija adolescente padece un trastorno de la alimentación, cuanto antes haga algo, mejor. Al obtener ayuda temprana, su hijo adolescente puede prevenir los riesgos de salud asociados con dichos trastornos.

Hable con su médico de cabecera. Un adolescente que padece un trastorno de la alimentación necesita ayuda profesional para tratar su cuerpo y mente. A menudo, los adolescentes necesitan asesoramiento para hablar sobre cómo se sienten con respecto a su peso y otros problemas en su vida. Es posible que su médico también quiera que lleve a su adolescente a ver a un dietista

para que aprenda a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

También es muy importante asegurarse de que su hijo se sienta amado y apoyado por su familia y amigos durante el tratamiento de un trastorno alimentario. Sentirse seguro y aceptado puede ayudar a formar una base sólida para que su hijo adolescente pueda comenzar a aprender hábitos nuevos y más saludables.

¿Cómo puedo hablar con mi hijo adolescente acerca de mis preocupaciones?

Es probable que hablar con su hijo adolescente sobre sus preocupaciones de que pueda tener un trastorno de la alimentación sea difícil. Esté preparado. Su adolescente probablemente negará que tenga un problema.

Hágale saber a su hijo adolescente que la discusión no es opcional. Dedique un tiempo para hablar con su hijo adolescente y abra la conversación de una manera amable y afectuosa. Evite acusaciones o juicios, pero sea persistente en expresar sus preocupaciones. Hable en oraciones con “Yo” (por ejemplo, “Yo estoy preocupado por ti”). Evite los enunciados con “Tú” (por ejemplo, “Tú está escondiendo comida”).

A menudo, simplemente hacerle saber a su hijo adolescente que usted está allí para ayudarlo y apoyarlo es de gran ayuda. Tenga en cuenta que su hijo adolescente enfrenta muchos cambios y presiones sociales. Su función principal puede ser escuchar.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a su adolescente a desarrollar una actitud saludable hacia la comida y el ejercicio:

- Proporcione el mejor ejemplo que pueda con sus propios hábitos de alimentación y ejercicio saludables.
- Muéstrela a su adolescente que acepta su propio cuerpo. No se queje de su propio peso o se refiera a usted mismo como gordo.
- Muestre aceptación hacia diferentes formas y tamaños corporales. No critique el peso o la apariencia física de otras personas.
- Enséñele a su hijo adolescente que los medios de comunicación no son la vida real. Los medios solo muestran modelos delgados y personas “perfectas” cuando las personas reales vienen en todas las formas y tamaños.
- Evite comentar sobre el peso o la apariencia física de su adolescente.
- Proporcione muchas opciones de alimentos saludables en su hogar.
- Hable sobre los beneficios de la actividad física para mantenerse saludable y fuerte, no para perder peso.
- Desarrolle la autoestima y el respeto propio de su adolescente. Felicite a su hijo adolescente por su esfuerzo. Pida la opinión de su hijo adolescente. Anímelo a explotar sus talentos e intereses.

Aspectos a tener en cuenta

Los hábitos alimenticios se desarrollan muy temprano en la vida. Quizás incluso entre los 12 a 24 meses de edad. Los padres pueden influir en la forma en que los niños ven la comida. Es por eso que es tan importante establecer una buena alimentación desde una edad temprana.

Preguntas para su médico

- ¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo tiene un trastorno de la alimentación?
- A mi hijo adolescente no le gusta comer frente a nadie. ¿Debería preocuparme?

- Mi hijo adolescente siempre está a dieta y estoy preocupado. ¿Qué puedo hacer?
- ¿Cómo puedo saber si mi hijo adolescente tiene un peso saludable?
- ¿Qué es el trastorno dismórfico corporal?
- ¿Ayudarán las vitaminas a llenar el vacío nutricional de mi adolescente?

Fuente: <https://netsaluti.com>