

Tratamientos para los trastornos de la alimentación

Publicado el: 20-02-2018

Los tratamientos para los trastornos de la alimentación incluyen terapia, educación y medicación. Averigua qué es lo que funciona para ti. El tratamiento del trastorno de la alimentación depende de tu trastorno particular y de tus síntomas. Por lo regular incluye una combinación de terapia psicológica (psicoterapia), educación nutricional, vigilancia médica y, algunas veces, medicación.

El tratamiento implica también abordar otros problemas de salud causados por un trastorno de la alimentación, que pueden ser graves o incluso con riesgo de muerte si no se tratan por un tiempo suficiente. Si un trastorno de la alimentación no mejora con el tratamiento estándar, o si ocasiona problemas de salud, podrías necesitar hospitalización u otro tipo de programa con internación en el hospital.

Tener un enfoque organizado al tratamiento de trastorno de la alimentación puede ayudarte a manejar los síntomas, alcanzar un peso saludable y mantener tu salud física y mental.

Puedes empezar por visitar a tu médico familiar o a un terapeuta de salud mental, como un psicólogo. Es posible que también necesites ver a otros profesionales de salud que se especialicen en el tratamiento de trastornos de la alimentación. Otros miembros de tu equipo de tratamiento podrían incluir:

- **Un dietista registrado** para proporcionar asesoría nutricional.
- **Un psiquiatra** para medicamentos de venta con receta y su administración, cuando sea necesaria la medicación. Algunos psiquiatras también ofrecen terapia psicológica.
- **Especialistas médicos o dentales** para tratar los problemas de salud o dentales que se deriven de tu trastorno de la alimentación.
- **Tu pareja, padres u otros miembros de la familia.** Para los jóvenes que todavía viven en casa, los padres deberán estar activamente involucrados en el tratamiento y podrían supervisar las comidas.

Es mejor si todos los involucrados en tu tratamiento se comunican acerca de tu progreso, de manera que puedan hacerse ajustes a tu tratamiento, según sea necesario.

El manejo de un trastorno de la alimentación puede ser un desafío a largo plazo. Tú podrías necesitar seguir viendo a tu doctor, psicólogo u otros miembros de tu equipo de tratamiento regularmente, aun si estuvieran bajo control tu trastorno de la alimentación y los problemas de salud relacionados.

Tú y tu equipo de tratamiento determinarán cuáles son tus necesidades y crearán las metas y directrices. Esto incluirá un plan para el tratamiento de tu trastorno de la alimentación y establecer las metas del tratamiento. También puedes dejar en claro qué hacer si no puedes apegarte a tu plan o si estuvieras teniendo problemas relacionados con tu trastorno.

Tu equipo de tratamiento también puede:

- **Tratar las complicaciones físicas.** Tu equipo de tratamiento vigila y hace frente a cualquier problema médico que resulte de tu trastorno de la alimentación.
- **Identificar recursos.** Tu equipo de tratamiento puede ayudarte a descubrir qué recursos

están disponibles en tu área para ayudarte a cumplir tus metas

- **Trabajar para identificar opciones de tratamiento de bajo costo.** your treatment team about financial issues ? don't avoid treatment because of the potential cost. Los programas de hospitalización y tratamiento ambulatorio para tratar los trastornos de la alimentación pueden ser caros y el seguro podría no cubrir todos los costos de tu atención médica. Habla con tu equipo de tratamiento acerca de los problemas financieros –no evites el tratamiento debido al posible costo.

Por lo general la terapia psicológica es el tratamiento más importante del trastorno de la alimentación. Implica ver con regularidad a un psicólogo o un psiquiatra especializados en psicoterapia u otro terapeuta de salud mental.

La terapia puede durar desde unos meses hasta varios años. Podría ayudar si tú:

- Normalizas tus patrones alimenticios y logras un peso saludable
- Cambias hábitos muy poco sanos por otros saludables
- Aprendes cómo vigilar tu alimentación y estado de ánimos
- Desarrollas destrezas para solucionar problemas
- Exploras formas sanas para hacer frente a las situaciones de estrés
- Mejoras tus relaciones
- Mejoras tu estado de ánimo

El tratamiento puede involucrar una combinación de distintos tipos de terapia, como:

- **Terapia cognitiva conductual.** Este tratamiento estructurado de corto plazo se enfoca en abordar los comportamientos, pensamientos y sentimientos relacionados con tu trastorno de la alimentación. Después de ayudarte a normalizar tus comportamientos alimenticios, te ayuda a aprender a reconocer y cambiar los pensamientos distorsionados que conducen a comportamientos de trastorno de la alimentación.
- **Terapia en familia** Con esta terapia los miembros de la familia aprenden a ayudarte a restaurar los patrones de alimentación y alcanzar un peso saludable hasta que puedas hacerlo solo. Este tipo de terapia puede ser especialmente útil para los padres que están aprendiendo cómo ayudar a un adolescente con un trastorno de la alimentación.
- **Terapia cognitivo conductual de grupo.** Este tipo de tratamiento involucra reunirse con un psicólogo u otro profesional de salud mental y con otras personas con un diagnóstico de trastorno de la alimentación. Puede ayudarte a abordar los pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con tu trastorno de la alimentación, aprender destrezas para manejar los síntomas y recuperar unos patrones alimenticios saludables.

Tu psicólogo o terapeuta podrá pedirte tareas, como llevar un diario de comida para revisarlo durante las sesiones de terapia e identificar qué factores desencadenan que te atraques de comida, te purgues o tengas otros comportamientos poco sanos de alimentación.

Los dietistas registrados y otros profesionales involucrados en tu tratamiento pueden ayudarte a entender mejor tu trastorno de la alimentación y a desarrollar un plan de mantenimiento de hábitos saludables de alimentación. Las metas de la educación nutricional generalmente incluyen:

- Trabajar para lograr un peso saludable
- Entender cómo afecta a tu cuerpo la nutrición, incluyendo reconocer cómo tu trastorno de la alimentación causa problemas de nutrición y físicos
- Practicar planear comidas
- Establecer patrones regulares de alimentación — generalmente tres comidas diarias con

refrigerios regulares

- Corregir los problemas de salud que son el resultado de la desnutrición
- Tomar las medidas necesarias para evitar hacer dieta o atracarse

La medicación no puede curar un trastorno de la alimentación, pero puede ayudarte a seguir tu plan de tratamiento. Es más eficaz cuando se combina con la terapia psicológica. Los antidepresivos son los medicamentos más comúnmente utilizados para tratar los trastornos de la alimentación que involucran atracones o purgas, pero dependiendo de la situación, algunas veces se recetan otros medicamentos.

Tomar un antidepresivo puede ser especialmente útil si tienes bulimia o un trastorno por atracones. Los antidepresivos pueden ayudar también a reducir los síntomas de depresión, ansiedad o el trastorno obsesivo compulsivo, que con frecuencia se presentan con los desórdenes de alimentación.

Podrías también necesitar tomar medicamentos para problemas de salud física ocasionados por tu trastorno de la alimentación.

La internación en el hospital podría ser necesaria si tienes problemas graves de salud física o mental o si tienes anorexia y no puedes comer o aumentar de peso. Los problemas de salud física graves o de riesgo de muerte que ocurren con la anorexia pueden ser una emergencia médica.

En muchos casos, la meta más importante de la hospitalización es regresar a un peso saludable. Lograrlo puede llevar meses, por lo que probablemente necesites continuar el tratamiento como paciente externo para lograr tus metas una vez que salgas del hospital.

Los programas de tratamiento durante el día están estructurados y por lo general requieren asistir durante ocho horas al día o más, varios días a la semana. El tratamiento por día puede incluir atención médica, terapia de grupo individual y familiar, sesiones estructuradas de alimentación y terapia de nutrición.

Con el tratamiento residencial, vives temporalmente en una residencia para el tratamiento de trastornos de la alimentación. Un programa de tratamiento residencial puede ser necesario si necesitas atención de largo plazo para tu trastorno de la alimentación o si has estado internado varias veces en el hospital pero tu salud mental o física no ha mejorado.

Los trastornos de la alimentación pueden ocasionar serios problemas de salud relacionados con una nutrición inadecuada, comer en exceso, atracones y otros factores. El tipo de problemas de salud causado por el trastorno de la alimentación depende del tipo y de la gravedad del trastorno. En muchos casos, los problemas ocasionados por un trastorno de la alimentación requieren de tratamiento y vigilancia continuos.

Los problemas de salud asociados con los trastornos de la alimentación pueden incluir:

- Desequilibrio de electrolitos, que puede interferir con el funcionamiento de tus músculos, corazón y nervios
- Problemas cardiacos
- Problemas digestivos
- Deficiencia de nutrientes
- Caries dentales y erosión de la superficie de los dientes por vomitar frecuentemente (bulimia)
- Baja densidad ósea (osteoporosis) como resultado de menstruación irregular o ausente o desnutrición a largo plazo (anorexia)

- Crecimiento atrofiado causado por la mala nutrición (anorexia)
- Problemas de salud mental, como depresión, ansiedad y trastorno obsesivo compulsivo
- Falta de menstruación y problemas de infertilidad y embarazo

Tú eres el miembro más importante de tu equipo. Para que un tratamiento tenga éxito necesitas estar involucrado activamente en tu tratamiento, al igual que los miembros de tu familia y otros seres queridos. Tu equipo de tratamiento puede proporcionarte educación y decirte dónde encontrar más información y apoyo.

Existe en Internet mucha información errónea acerca de los trastornos de la alimentación, así que es importante que sigas el consejo de tu equipo y obtengas sugerencias de sitios acreditados para saber más acerca de tu trastorno de la alimentación. Algunos ejemplos de sitios útiles en línea incluyen: National Eating Disorders Association (NEDA), Academy for Eating Disorders (AED) y Families Empowered and Supporting Treatment of Eating Disorders (F.E.A.S.T.).

Fuente: <https://netsaluti.com>