

Trastornos del comer: la realidad para los adolescentes

Publicado el: 30-05-2018

¿Qué es un trastorno del comer? Un trastorno del comer es una obsesión con la comida y el peso que hace daño al bienestar de la persona. A pesar de que todos nos preocupamos por el peso algunas veces, las personas con un trastorno del comer se van hasta los extremos para no aumentar de peso. Existen dos trastornos del comer principales: anorexia nerviosa y bulimia.

¿Qué causa los trastornos del comer?

No sabemos exactamente. Las posibles causas incluyen sentirse estresado o perturbado acerca de algo en su vida, o sentir la necesidad de "estar bajo control". La sociedad también pone demasiada presión para que la gente sea delgada. Esta presión también puede contribuir.

¿Sabía?

- 8'000 000 o más personas en los EE. UU. tienen un trastorno del comer.
- 90% son mujeres.
- Las víctimas pueden ser ricas o pobres.
- Los trastornos del comer usualmente comienzan en la adolescencia pero pueden comenzar tan temprano como a los ocho años de edad.

Fuente: National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (Asociación nacional estadounidense de anorexia nerviosa y trastornos asociados).

¿Qué es la anorexia?

Las personas con anorexia están obsesionadas por ser delgadas. No quieren comer y tienen miedo de aumentar de peso. Pueden estar continuamente preocupadas por cuántas calorías ingieren y por cuánta grasa tiene lo que comen. Pueden tomar tabletas para dieta, laxantes o diuréticos para bajar de peso. Pueden hacer demasiado ejercicio. Los anoréxicos usualmente piensan que están gordos a pesar de que están muy delgados. Las personas con anorexia pueden llegar a estar tan delgadas que pueden parecer como que están enfermas.

¿Qué es la bulimia?

Bulimia es comer una gran cantidad de comida de una vez (llamado atracarse) y luego vomitarla o removerla del cuerpo mediante el uso de laxantes (purgarse). Después de haberse atracado de comida algunos bulímicos ayunan (no comen) o hacen ejercicio en exceso para prevenir el aumento de peso. Las personas con bulimia también pueden usar diuréticos, laxantes o píldoras de dieta para "controlar" su peso. Las personas con bulimia con frecuencia tratan de esconder sus atracones y purgas.

Pueden esconder comida para atrancarse. Los bulímicos usualmente tienen un peso casi normal pero su peso puede subir y bajar.

¿Qué tiene de malo tratar de estar delgado?

Es saludable fijarse en lo que uno come y hacer ejercicio. Lo que no es saludable es estar

preocupado todo el tiempo acerca de su peso y de lo que come. Las personas con trastornos del comer hacen cosas que perjudican su cuerpo por su obsesión acerca del peso. Si no es tratada, la anorexia puede causar los siguientes problemas de salud:

- Problemas de estómago
- Problemas del corazón
- Períodos menstruales irregulares o la ausencia de los mismos
- Pelo delgado en todo el cuerpo inclusive en la cara
- Piel seca y descamada

Si no es tratada, la bulimia puede causar los siguientes problemas de salud:

- Problemas de estómago
- Problemas del corazón
- Problemas del riñón
- Problemas dentales (por vomitar ácido estomacal)
- Deshidratación (no tener agua suficiente dentro del cuerpo)

¿Cuáles son las señales de alarma?

Las siguientes son posibles señales de alarma de anorexia y bulimia:

- Preocupación exagerada acerca del peso corporal (inclusive si la persona no está pasada de peso)
- Obsesión con las calorías, los gramos de grasa y la comida
- Uso de cualquier medicamento para prevenir el aumento de peso (píldoras de dieta, laxantes, diuréticos)

Señales de alarma más graves pueden ser difíciles de notar pues las personas que tienen un trastorno del comer tratan de esconderlo. Fíjese en las siguientes señas:

- Vomitar después de las comidas
- Rehusar comer o mentir acerca de cuánto se comió
- Desmayarse
- Hacer demasiado ejercicio
- No tener menstruaciones
- Aumento de la ansiedad acerca del peso
- Callos o cicatrices en el nudillo (por hacer fuerza para vomitar)
- Negar que algo anda mal

¿Los trastornos del comer pueden ser tratados?

Sí. Para los anoréxicos, el primer paso es volver a tener un peso normal. Si usted está desnutrido o si está demasiado delgado es probable que lo pongan en el hospital. Probablemente, su médico quiere que usted vaya a ver a un especialista en nutrición para aprender a escoger comidas saludables y a comer a horas regulares. Tanto para los anoréxicos como para los bulímicos la consejería psicológica individual y en familia (hablar acerca de sus sentimientos con respecto a su peso y a los problemas en su vida) es útil.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>