

Anorexia y Bulimia

Todos comemos y lo hacemos principalmente porque es imprescindible para vivir aunque también porque disfrutamos al hacerlo. Sin embargo, como en toda conducta humana existen grandes diferencias entre unos y otros. Unos comen más y otros comen menos, unos suben de peso y otros no. Al comer demasiado o demasiado poco algunas personas llegan a tal extremo que pueden perjudicar su salud hasta el punto de tener que recibir atención médica. Este artículo informativo hace referencia a los trastornos de la alimentación anorexia y bulimia nerviosas.

Aunque lo más fácil es hablar de estos trastornos de la alimentación como dos condiciones diferentes, los pacientes con cierta frecuencia sufren síntomas de ambas enfermedades. De hecho, suele ocurrir que la bulimia se desarrolla tras un período de meses o años de síntomas anoréxicos.

Las mujeres sufren estos trastornos diez veces más frecuentemente que los varones, es por ello que generalmente nos referimos a “ellas” cuando hablamos de esta enfermedad. Aunque con frecuencia se cree que estos trastornos son problemas que afectan a los adultos, lo cierto es que en la mayoría de los casos el trastorno comienza en la adolescencia, cuando los pacientes todavía suelen vivir en el domicilio de su familia de origen.

Anorexia

Entre los síntomas de Anorexia podemos distinguir:

- Miedo a la gordura
- Disminución de la cantidad de comida ingerida que puede llegar a una restricción importante de las ingestas
- Pérdida excesiva de peso
- Ejercicio enérgico y excesivo
- Amenorrea (cese de las menstruaciones)

La anorexia generalmente comienza en la mitad de la adolescencia (de los 13-19 años) y afecta a una de cada 150 niñas de 15 años de edad. Ocasionalmente puede comenzar antes, en la infancia, o con posterioridad, en la década de los 30 a los 40 años. Las niñas procedentes de familias de profesionales libres o empresarios suelen tener una mayor probabilidad de desarrollar estos trastornos que las procedentes de las familias de clase trabajadora o asalariados.

La anorexia casi siempre comienza con la dieta de cada día, que suele formar parte de la vida de cualquier adolescente. Cerca de un tercio de las anoréxicas tenían sobrepeso antes de comenzar la dieta que les llevó a la anorexia. A diferencia de lo que ocurre en las dietas normales, que finalizan cuando el peso deseado es alcanzado, en la anorexia la dieta y la pérdida de peso continuará llevando el peso de la paciente por debajo del límite normal correspondiente a su edad y altura. La paciente anoréxica ingiere una mínima cantidad de calorías al día que puede contrastar con las grandes cantidades de frutas, vegetales y ensaladas que ingiere. Además, las pacientes suelen hacer ejercicio físico enérgico o tomar pastillas para adelgazar para mantener bajo su peso. En contraste con su propia actitud para comer, las pacientes anoréxicas pueden mostrar un gran interés por comprar comida y cocinar para los demás.



Aunque técnicamente la palabra "anorexia" significa "pérdida de apetito", las pacientes con anorexia realmente tienen un apetito normal, a pesar de que controlen de forma drástica lo que comen.

Según transcurre el tiempo, sin embargo, la adolescente con anorexia puede también desarrollar algunos síntomas de bulimia. Ellas pueden provocarse el vómito o utilizar laxantes como forma de controlar su peso. A diferencia de lo que ocurre en las bulímicas puras, su peso continuará siendo muy bajo.

Bulimia

Entre los síntomas de Bulimia podemos distinguir:

- Miedo a la gordura
- Atracones de comida
- Peso normal
- Reglas irregulares
- Vómitos y/o uso excesivo de laxantes

Esta condición generalmente afecta a un grupo de edad ligeramente superior al de las pacientes anoréxicas, con frecuencia mujeres con poco más de 20 años que también han tenido un problema de sobrepeso en la infancia. Afecta a tres de cada 100 mujeres en algún momento de sus vidas.

Al igual que en las anoréxicas, las pacientes con bulimia sufren de un miedo exagerado a estar gordas. A diferencia de las anoréxicas, las bulímicas generalmente se las arreglan para mantener su peso dentro de los límites normales. Esto es debido a que, a pesar de que intentan perder peso provocándose el vómito o tomando laxantes, también se dan atracones. Estos atracones implican el ingerir, en un período corto de tiempo, grandes cantidades de alimentos que engordan y que habitualmente no se permiten. Por ejemplo, pueden comerse varios paquetes de galletas seguidos, varias cajas de bombones y varios pasteles en un par de horas o incluso en menos tiempo. Con posterioridad se sentirá enferma, muy culpable y deprimida. Los atracones o los vómitos pueden hacer que su peso suba o baje por encima de 3 kilos en un período de tiempo muy corto. Esto es extremadamente desagradable, aunque para muchas llega a ser un círculo vicioso del que no pueden salir ya que su patrón caótico de alimentación domina sus vidas.

Causas

Existen muchas ideas diferentes sobre las causas de estos dos trastornos aunque es necesario señalar que no todas son aplicables a cada paciente.

Presión social. En las sociedades que no valoran la delgadez, estos trastornos de la conducta alimentaria son realmente raros. Entre las personas cercanas a las escuelas de ballet, donde la delgadez se valora de forma extrema, son muy frecuentes. Generalmente, en la cultura occidental "lo delgado es bello". La televisión, los periódicos y las revistas están llenos de fotografías e imágenes de hombres y mujeres jóvenes, atractivos y delgados. Estos medios de comunicación continuamente nos presentan dietas milagrosas y planes de ejercicio que nos permitan moldear nuestros cuerpos según el patrón de esas figuras idealizadas artificiales. Como resultado, casi todo el mundo hace dieta en algún momento u otro. Es fácil ver como esta presión social puede dar lugar a que algunas mujeres jóvenes hagan una dieta excesiva y eventualmente desarrollen anorexia.



Control. Se ha dicho que el hacer dieta puede llegar a ser una actividad muy satisfactoria. Casi todos nosotros conocemos la sensación de satisfacción que se experimenta al comprobar en la pesa que hemos perdido un par de kilos. Es agradable el sentir que hemos conseguido controlarnos de un modo claro y visible. Este hecho puede ser especialmente satisfactorio para las niñas en la etapa de la adolescencia ya que pueden creer que el peso es la única parte de sus vidas sobre la cual ellas tienen algún control. Así, es fácil ver hasta que punto la dieta puede ser un fin en sí mismo, más que sólo una forma de perder peso.

Pubertad. Una niña con anorexia puede perder o bien no llegar a desarrollar por completo algunas de las características físicas de una mujer adulta, tales como el vello púbico, los pechos y los ciclos menstruales. Como resultado, la paciente puede parecer muy joven para su edad. El hacer dieta puede por tanto ser visto como una forma de diferir en el tiempo o evitar algunas de las demandas de madurez, especialmente las sexuales. Desafortunadamente, esta condición hace difícil a la paciente el alcanzar la madurez y el autoconocimiento que implica el afrontar los problemas que conlleva el crecer.

Familia. El comer es una parte muy importante de nuestra vida de relación con los demás. El aceptar alimentos suele dar placer al que los ofrece mientras que rechazarlos generalmente causa ofensa. Esto es particularmente importante en las familias. Algunos niños y adolescentes pueden descubrir que decir no a los alimentos es la única forma de que disponen para expresar sus sentimientos o para tener alguna influencia en su familia.

Depresión. Muchos de nosotros conocemos la experiencia de comer cuando nos encontramos trastornados o incluso cuando estamos aburridos. Muchas pacientes con bulimia tienen síntomas depresivos y puede ser que sus atracones se iniciaran como una forma de afrontar su sentimiento de infelicidad. Sentirse rellenos e hinchados puede hacer empeorar esos sentimientos mientras que vomitar y purgarse añaden un sentimiento de culpa y de tristeza.

Trastornos. Todos nosotros tenemos diferentes formas de reaccionar ante las cosas malas que nos pasan en nuestras vidas. En algunas personas, la anorexia y la bulimia parecen haber sido desencadenadas por algún acontecimiento desagradable (tal como la ruptura de una relación sentimental). En ocasiones, no se trata de un acontecimiento negativo sino solamente de uno importante, como puede ser el matrimonio o dejar el domicilio familiar.

Consecuencias de la Anorexia y Bulimia

Inanición - Hambre

- Insomnio
- Estreñimiento
- Dificultad para concentrarse o pensar de forma clara
- Depresión
- Sentimiento de frío
- Huesos frágiles que se rompen fácilmente Los músculos se debilitan y llega a resultar un esfuerzo el hacer cualquier cosa
- Muerte

Vomitar

- El ácido del estómago disuelve el esmalte de los dientes
- Cara hinchada (debido al agrandamiento de las glándulas salivares)
- Latidos cardíacos irregulares
- Debilidad muscular



- Daño renal
- Convulsiones epilépticas

Laxantes

- Dolores intestinales persistentes
- Dedos hinchados
- Lesiones en los músculos intestinales que pueden conducir a estreñimiento crónico

Para hacer una cita con el personal del Departamento de Consejería contacte el

Decanato de Estudiantes de UNIBE llamando al 809-689-4111 * 1154 / 1156



Valora la presencia de posibles señales

Muchas personas hacen dieta o exageran con la comida de vez en cuando. Si tú crees que tu alimentación está escapando a tu control o que la comida está jugando un papel demasiado importante en tu vida, utiliza las siguientes preguntas para valorar la presencia de posibles problemas.

Responde sí o no:

1. Constantemente pienso en la comida, el peso y el tamaño de mi cuerpo
2. Me pongo ansioso/a antes de comer
3. Me aterroriza la idea de tener sobrepeso
4. No sé cuando estoy físicamente hambriento/a
5. Suelo comer compulsivamente (darme atracones de comida) y no puedo detenerme hasta que me siento enfermo/a
6. Suelo sentirme hinchado e incómodo después de las comidas.
7. Paso mucho tiempo fantaseando con la comida
8. Me peso varias veces al día
9. Hago demasiado ejercicio o soy muy rígido/a con mi plan de ejercicios
10. Creo que tener control sobre la comida demuestra a los demás que puedo controlarme a mí mismo.
11. He tomado laxantes o me he provocado el vómito después de comer en alguna ocasión.
12. Creo que la comida controla mi vida
13. Me siento sumamente culpable después de comer
14. Como cuando estoy nervioso/a, ansioso/a, me siento solo/a o deprimido/a
15. Creo que la ropa no me sienta bien
16. Debido a mi peso y mi apariencia, estoy más tenso de lo que me gustaría cuando estoy cerca de personas que considero sexualmente atractivas.

Examina tus respuestas cuidadosamente; si consideras que tus hábitos de alimentación te provocan malestar y/o te hacen sentir mal, puede ser un buen momento para consultar con un profesional.

Estrategias para prevenir problemas de alimentación

La mejor manera de prevenir los problemas alimentarios es saber cómo alimentarte correctamente, y para eso lo mejor es consultar a un profesional. Aprende acerca de la buena nutrición. Entérate de qué porciones de los distintos grupos de alimentos necesitas consumir. Estabiliza tus hábitos alimentarios: come despacio y en un horario regular y escoge alimentos saludables, y preferentemente hazlo acompañado/a. Entérate de cuál sería el peso saludable para ti, y cómo alcanzarlo y mantenerlo. Si estás preocupado por ti o por un amigo, no dudes en acudir a un profesional.

