



ADOLESCENCIA

ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Los trastornos de la alimentación son un término colectivo para varias condiciones que implican patrones de alimentación alterados y exceso de comida, cuerpo y peso, con diferentes grados de gravedad y causalidad.

Afecta en gran medida en la época adolescente donde las afecciones más conocidas son la anorexia y la bulimia, aunque existe gran cantidad de variación de trastornos alimenticios en la adolescencia y en este artículo te informamos sobre los más comunes.

¿Qué es un trastorno alimenticio?

Si estás lidiando con un trastorno alimenticio, entonces te preocupas de manera insana por tu peso, tu apariencia y tus costumbres de alimentación.

Un trastorno alimenticio o TCA es una condición psicológica caracterizada por un comportamiento alimentario alterado. Algunas personas con un trastorno alimenticio comen demasiado poco, otras comen demasiado y otras alternan periodos de atracones con periodos de dietas (estrictas). También puede tener falta de interés por la comida o evitarla por su textura. Si esto dificulta tu rutina diaria llegando a condicionar tu vida, por ejemplo, en la escuela y/o en casa, puedes tener un trastorno alimenticio.

Hamburguesa embadurnada en salsa

Distintos tipos de trastornos alimenticio:

- Anorexia nerviosa
- Bulimia nerviosa
- Trastorno por atracón
- PICA
- Trastorno de rumiación
- Trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta de alimentos
- Otros trastornos alimentario especificados

Características de un trastorno alimenticio



ADOLESCENCIA

ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Características de un trastorno alimenticio

Un trastorno alimenticio provoca problemas cotidianos. Al fin y al cabo, estás constantemente preocupado por la comida. Las características de los trastornos alimentario son diferentes. Algunas personas con un trastorno alimentario se centran únicamente en perder peso y utilizan diversas sustancias para conseguirlo. Otros comen en exceso durante los atracones.

Un trastorno alimenticio se caracteriza principalmente por lo siguiente:

- Tienes pensamientos poco realistas sobre la comida, tu cuerpo y tu peso.
- Tiene miedo de engordar y considera que su aspecto es excesivamente importante; su aspecto determina si se valora a sí mismo y cómo lo hace.

Un trastorno alimenticio no siempre está relacionado con la insatisfacción con la imagen que se tiene sobre nuestro cuerpo. También puede deberse a un desinterés por la comida, a una aversión a la misma o a la ingesta repetida de productos no destinados para su consumo.

Anorexia Nerviosa

Un trastorno alimenticio que puede describirse como “la búsqueda incesante de la delgadez”. La enfermedad afecta principalmente a las niñas en la pubertad y la adolescencia, pero también puede afectar a mujeres, niños y hombres adultos.

Anorexia Nerviosa

El peso corporal se reduce deliberadamente por el rechazo de alimentos, la relajación y el ejercicio debido a un miedo extremo a aumentar de peso y está al menos una cuarta parte por debajo de lo normal.

Aun así, puede persistir la idea de que el propio cuerpo es horriblemente gordo o deforme. El rechazo de alimentos conduce a la desnutrición, lo que puede provocar graves trastornos físicos. La temperatura corporal se reduce, al igual que los niveles de hormonas en la sangre. A menudo, la menstruación ya no ocurre (amenorrea). La desnutrición puede incluso provocar la muerte.

- Tener un peso demasiado bajo (<85% del peso apropiado para la edad y la altura);
- Dejas de menstruar.
- Hay jóvenes que sólo se dan atracones y otros/as Anorexia Nerviosa que se dan atracones, pero también vomitan, usan laxantes u otros medios para deshacerse de la comida.

Bulimia Nerviosa



ADOLESCENCIA

ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Bulimia Nerviosa

También se llama bulimia y gula. Trastorno alimenticio que consiste en tragar repetidamente grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo, que luego se regurgita o se elimina del cuerpo con el uso de laxantes.

Adolescente intentando vomitar, tras comer.

Este comportamiento suele provocar sentimientos de culpa en la persona y suele producirse como respuesta a sentimientos de descontento. La persona está excesivamente preocupada por su propio peso corporal y a menudo se alinea entre atracones.

La bulimia en la adolescencia también suele estar unido con descontento con su físico por las exigencias sociales e impuestas por el propio adolescente.

Las personas con bulimia nerviosa suelen haber sufrido anorexia nerviosa en una etapa anterior. Se caracteriza por:

- Generalmente tienen un peso saludable.
- Sufren de atracones: comen más en un corto período de tiempo de lo que la mayoría de la gente haría en ese tiempo, sin sentir que tienen el control; después del atracón, suele tomar medidas para deshacerse de la comida, por ejemplo, vomitando después de comer (autoinducido), utilizando laxantes, haciendo ejercicio excesivo o ayunando.

Bulimia Nerviosa

El trastorno por atracón se basa en una ingesta compulsiva en la que se toma una enorme proporción de alimentos en un corto lapso de tiempo.

Realmente, no saboreas y disfrutas lo que ingieres, pero no puedes evitar hacerlo. El trastorno por atracón se llama en inglés Binge Eating Disorder (BED) y se caracteriza:

- Consumir en poco tiempo una gran cantidad de alimentos que otras personas no comerían en circunstancias similares.
- Sentirse fuera de control durante un atracón.
- Comer más rápido de lo normal, seguir comiendo hasta que le resulte desagradable, comer sin sentir hambre, comer sólo por vergüenza y sentirse culpable o deprimido.
- La diferencia con, por ejemplo, la Bulimia Nerviosa es que no hay un comportamiento compensatorio.

PICA



ADOLESCENCIA

ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

PICA

PICA es un trastorno alimenticio poco común pero grave. Las personas con pica comen alimentos no comestibles durante como pelo, metales o heces. La mayoría de las personas con este trastorno alimentario, sin embargo, no tienen nada en contra de la comida en general y también comen cosas normales. Se caracteriza por:

- Ingerir en varias ocasiones sustancias que no están destinadas para su consumo.
- A diferencia de la bulimia, la anorexia y el trastorno por atracón, no hay insatisfacción con la propia imagen corporal.

Trastorno de Rumiación

El trastorno de rumiación es un trastorno en el que se abandonan y/o regurgitan alimentos o bebidas de forma deliberada y repetida, sin que exista una causa somática para ello (por ejemplo, una anatomía anormal del esófago que provoque reflujo). En la rumia, la comida se regurgita y se traga o se escupe. Sus características son:

- Regurgitar regularmente el contenido del estómago;
- A veces regurgitan, tragan o escupen este alimento;
- Esto no puede atribuirse a un trastorno somático o está asociado a otro trastorno alimenticio
- compensatorio.

Trastorno por evitación/restricción de la alimentación

En el caso del trastorno alimenticio, no quiere o no se atreve a comer ciertos alimentos y/o come demasiado poco. Como resultado, no se obtienen suficientes nutrientes.

Diferentes alimentos mostrados en cucharas

- Tienen falta de interés por la comida.
- Suelen tener aversión a las características sensoriales de los alimentos. Olor, sabor, temperatura o textura.
- La falta de ingesta de alimentos provoca una pérdida de peso o un déficit nutricional.
- A diferencia de la bulimia o la anorexia, no se deja de comer por insatisfacción con el peso o la forma del cuerpo..

Otros trastornos alimenticios más específicos



ADOLESCENCIA
ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Otros trastornos alimenticios más específicos

1. Cumple todos los criterios de la anorexia nerviosa, pero sigue menstruando o tiene un peso corporal más elevado (IMC >17,5).
2. Cumple los criterios de la bulimia nerviosa, pero tiene, por ejemplo, un atracón de comida una vez a la semana.
3. Se come en exceso, pero esto a lo largo del día, no en un tiempo limitado; también hay una pérdida de control, puede haber un IMC > 30, por lo que se es obeso o incluso obeso mórbido (IMC > 40).
4. Cumple los criterios de un trastorno por atracón, pero los atracones son menos frecuentes. Menos de una vez a la semana o durante un periodo que no supere los tres meses.
5. Come repetidamente por la noche o consume cantidades excesivas de comida después de la cena. También se llama síndrome de comer de noche.
6. Pica repetidamente sin darse un atracón (también llamado trastorno por purga).
7. Las consecuencias de un trastorno alimentario son profundas, tanto psicológicas como físicas

Causas de los trastornos alimenticios

Los conocimientos actuales parten de la base de que no existe una causa única, sino que los trastornos alimentarios se desarrollan como resultado de una combinación de factores (hereditarios, genéticos, psicológicos, culturales y familiares).

En el caso de un trastorno alimenticio, esto suele provocar problemas durante la pubertad y la adolescencia, que pueden persistir durante mucho tiempo.

Causas hereditarias y genéticas de un trastorno alimenticio

Cada persona tiene una predisposición diferente a la hora de desarrollar un trastorno alimenticio. Un trastorno alimentario implica la desregulación del sistema de hambre y saciedad.

Cadena de ADN

Esto puede deberse a la falta de Leptina (hormonas). Además, los trastornos alimentario parecen darse en determinadas familias, en las que los factores genéticos juegan un papel importante.

Una persona con un trastorno alimenticio tiene un miedo excesivo a engordar o ser considerado persona con sobrepeso. Además, las personas con un trastorno alimenticio también pueden ser compulsivas y estar deprimidas.

Sin embargo, el miedo, la tristeza y la compulsión no son causas para el desarrollo del trastorno alimenticio. Sin embargo, dificultan el tratamiento de un trastorno alimentario, al igual que tener una imagen negativa de sí mismo y de su cuerpo.



ADOLESCENCIA
ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Causas sociales de un trastorno alimenticio

En las últimas décadas, con los cambios en la alimentación, las personas son cada vez más altas y pesadas. La imagen ideal del cuerpo femenino se ha vuelto cada vez más delgada en el mismo periodo. Por eso, muchas chicas y mujeres están a dieta.

Grupo de amigos de picnic y un perro

Sólo un pequeño número de los que empiezan a hacer dieta desarrollan anorexia o bulimia nerviosa. Aunque esta también se da en menor proporción en los hombres. Las dietas extremas son una condición necesaria pero no es la única y suficiente para llegar a desarrollar un trastorno alimenticio.

Otras causas de un trastorno alimenticio

Los acontecimientos de la vida, las interacciones con otras personas y los factores familiares pueden estimular el desarrollo de un trastorno alimenticio. Cuando un adolescente padece un trastorno alimentario, los problemas de relación o los conflictos entre los padres, especialmente los destinados a negar o reforzar el trastorno alimentarios, pueden perpetuar el problema.

A veces, también existe una "sobrepotección" por parte de uno de los progenitores, adoptando el otro una actitud crítica. Un entorno familiar hostil o pobre puede exacerbar el trastorno alimentario.

Especialmente en las familias en las que la comunicación se produce de forma indirecta, el trastorno alimenticio puede utilizarse como una forma de llamar la atención.

Los acontecimientos desagradables que no se procesan lo suficiente también pueden conducir al desarrollo de un trastorno alimentario. La investigación ha demostrado que el abuso sexual en la infancia puede desempeñar un papel en el 30% de los pacientes con un trastorno alimenticio.

Consecuencias de los trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios tienen graves consecuencias: la comida es, de hecho, un importante combustible para nuestro cuerpo. La carencia de nutrientes puede ocasionar toda clase de síntomas físicos, emocionales y psicológicos.

Cinta para tomar medidas

La ingesta de alimentos obsesiva además produce problemas de concentración y puede llevar al aislamiento social. Al fin y al cabo, ya no es divertido comer con los demás cuando están comiendo "comida prohibida". Algunos de los síntomas también pueden ser permanentes o incluso conducir a la muerte, como una alteración grave del ritmo cardíaco o una insuficiencia ponderal muy grave.

Consecuencia de las Anorexia nerviosa



Trastornos alimenticios en la adolescencia

Consecuencia de las Anorexia nerviosa

En este apartado dividiremos las consecuencias de la anorexia nerviosa en 3 ámbitos de especial trascendencia: física, psicológica, y social.

Consecuencias físicas de la Anorexia Nerviosa

Los efectos físicos de la anorexia nerviosa dependen del grado de insuficiencia ponderal, el ritmo de pérdida de peso, el sexo y la edad.

Plato con un poco de comida

Cuando hay una conducta purgante (vómitos y/o laxantes) hay un mayor riesgo de deshidratación y de trastornos del ritmo cardíaco, entre otros.

En los niños y adolescentes pueden producirse anomalías irreversibles, como:

- Retraso del crecimiento, retraso.
- Detención del desarrollo puberal.
- Disminución de la masa ósea máxima.
- Efecto sobre el cerebro en crecimiento y desarrollo.

A veces, además del trastorno alimenticio existe un síndrome físico; por ejemplo, los trastornos alimenticios son más frecuentes en las mujeres con diabetes mellitus de tipo 1, donde las complicaciones de este síndrome aumentan debido a la infradosificación de la insulina.

Complicaciones físicas agudas

- Niveles de azúcar en sangre demasiado bajos, acompañados de sensación de hambre, sudoración, mareos y palpitaciones.
- Anomalías cardiovasculares; trastornos del tracto gastrointestinal.
- Trastornos del equilibrio de líquidos, ácidos y electrolitos.
- complicaciones renales.

Algunas complicaciones físicas son completamente reversibles, otras no.

Consecuencias psicológicas de la Anorexia Nerviosa

- El trastorno alimenticio afecta al funcionamiento psicológico total del que sólo es consciente parcialmente. El pensamiento puede quedar tan perturbado que apenas se percibe la realidad. En algunas personas, el contenido y la forma de pensar pueden presentar rasgos psicóticos.
- Sentimientos de inferioridad y, cada vez más, una sensación de ansiedad, pesadumbre, compulsión y desesperanza.
- Las dietas adquieren cada vez más la función de autocontrol, lo que al principio refuerza la autoestima.
- Debido al bajo peso, la concentración disminuye, lo que le hace experimentar la pérdida de control y el fracaso. Esto socava la autoestima y funciona de nuevo en la mano de las personas que hacen dieta. Se crea un círculo vicioso.
- Los pensamientos y las emociones están cada vez más determinados por el peso, la figura y el ayuno.
- La dieta adquiere cada vez más un significado positivo.



ADOLESCENCIA
ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Consecuencias sociales de la Anorexia Nerviosa

Un trastorno alimentario puede tener importantes consecuencias físicas. Pero también puede entorpecer tu vida social.

Consecuencias físicas del Trastorno por atracón

- Debido a la disminución de peso, sus actividades sociales disminuyen.
- Debido a la desnutrición, su nivel de energía disminuye.
- Se retraes cada vez más y te aíslas socialmente.
- Tienes menos amistades cercanas.
- Las relaciones con la familia y pareja pueden volverse tensas.
- Ya no se comen juntos y se saltan aquellos acontecimientos en los que se come, como por ejemplo los cumpleaños.
- Pueden surgir peleas por comer o por no comer.
- Una implicación excesiva de los padres puede provocar tensiones en la familia.
- La sobredosis de atención puede provocar conflictos con los hermanos/as.
- Descuidar las actividades en su tiempo libre.
- La necesidad de contacto sexual disminuye.
- El riesgo de infertilidad aumenta.

Bulimia Nerviosa

Consecuencias físicas en la Bulimia Nerviosa

- Las consecuencias físicas en la bulimia nerviosa son el resultado de los atracones y de los comportamientos compensatorios. Cuando esto consiste en vómitos, laxantes o abuso de otros medicamentos, las consecuencias son más graves.
- Durante los atracones, se incrementa la actividad del sistema nervioso, lo que se traduce en sudoración abundante, aceleración de los latidos del corazón y sensación de tirantez.
- Los vómitos pueden provocar anomalías dentales: caries, erosiones del esmalte de los dientes, aumento de las glándulas salivales o una ruptura esofágica o gástrica.
- El uso de sustancias tóxicas para inducir el vómito, como los productos de limpieza, el champú, la aspirina o el paracetamol, puede provocar diversas complicaciones.
- La ingesta periódica de grandes cantidades de comida puede provocar hinchazón, dolor de estómago y abdominal y, más raramente, esofagitis y úlceras gastrointestinales y duodenales.



ADOLESCENCIA
ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Efectos psicológicos de la Bulimia Nerviosa

- Los atracones pueden llegar a nublar la conciencia del propio comportamiento, las cogniciones y las emociones. Pierdes de vista tu propio funcionamiento.
- Con el tiempo, los atracones pueden provocar emociones negativas como la vergüenza, la tristeza o la soledad.
- La autoestima se ve afectada negativamente y puede desarrollarse una imagen propia inestable, en la que el mundo de los pensamientos está determinado en gran medida por las preocupaciones sobre el peso y la figura.
- El secreto de los problemas conduce al aislamiento social, que tiene un impacto negativo en el funcionamiento psicológico.
- Muchas personas tienen miedo en situaciones sociales, especialmente cuando implican el uso de alimentos o la exhibición del cuerpo

Consecuencias sociales de la Bulimia Nerviosa

- Tiene problemas en las relaciones interpersonales, con la familia, en la escuela y con las finanzas.
- Se avergüenza de sus atracones, mantiene el trastorno alimentarios en secreto y miente sobre tu conducta alimentaria.
- Si el cambio de comportamiento es perceptible para la familia, puede dar lugar a tensiones y malentendidos en el seno de la misma. Lo que provoca en quien lo sufre sentimientos de soledad, aislamiento y evitar el contacto social.
- Se avergüenza de su aspecto y por eso no se atreve a establecer contactos sexuales.

Varios estudios han demostrado que los problemas sociales son comunes en las personas con bulimia nerviosa.

Trastorno por atracón

- Un estómago agrandado, que hace que tarde más y más en sentirse "lleno".
- Escasez de vitaminas y minerales debido a una dieta unilateral.
- Su equilibrio de sodio y potasio puede confundirse, lo que puede ser perjudicial para su corazón y sus riñones.
- Puede padecer diabetes (tipo 2).
- Presión arterial alta.
- Colesterol (demasiado) alto.
- Acumulación de líquido en las piernas (edema)



ADOLECENCIA

ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Consecuencias sociales del Trastorno por atracón

- Toda gira en torno a la comida; la compra, la planificación de los atracones... Como resultado, ya no se ocupa de nada más . No acude a sus citas y no va a la escuela o a la universidad.
- Descuida sus amistades y relaciones.
- se odia cada vez más por haber cedido a tu atracón.
- Como intenta mantener sus atracones en secreto, se siente solo; sientes que no puedes compartir sus problemas con los demás.
- Los atracones cuestan mucho dinero. Se mete en problemas financieros e incluso roba para conseguir comida.
- Se siente cansado y desganado, lo que hace que cada vez sea más difícil hacer algo.

Consecuencias del PICA

Consecuencias físicas del PICA

- No hay problema siempre que las cosas no comestibles abandonen el cuerpo de forma natural, sin dañar el esófago, el estómago y los intestinos. Pero la posibilidad de daño físico (significativo) es alta.
- Comer pelo, piedras o monedas puede provocar bloqueos y problemas estomacales.
- Las pilas ingeridas pueden tener fugas. Los metales pesados y el ácido sulfúrico pueden provocar daños en el estómago y la pared intestinal e incluso la perforación del mismo.
- Comer heces y alimentos crudos puede provocar una variedad de infecciones.
- La ingestión de imanes puede provocar lesiones internas. Especialmente si se ingieren varios pedazos de imán o la combinación de imán y hierro. La atracción entre imanes e imanes y el hierro puede dañar fácilmente la pared intestinal o provocar bloqueos e infecciones.
- Comer pintura y otros productos químicos (como paños de limpieza) puede provocar quemaduras y envenenamiento.

Consecuencias del Trastorno de Rumiación

Consecuencias físicas del trastorno por Rumiación



ADOLESCENCIA

ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Consecuencias físicas del trastorno por Rumiación

- Pérdida de peso y desnutrición.
- El desarrollo de una carencia de vitaminas y minerales
- Deshidratación (deshidratación).
- Problemas de crecimiento.
- Deterioro de los dientes por estar constantemente en contacto con el ácido gástrico.
- Daños en el esófago.

Consecuencias del Trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta de alimentos

Consecuencias físicas del Trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta de alimentos

- Pérdida de peso significativa (o no lograr el aumento de peso esperado, o retraso en el crecimiento).
- Deficiencia nutricional significativa
- Dependencia de la alimentación por sonda enteral o de suplementos nutricionales orales.
- Marcada interferencia con el funcionamiento psicosocial.
- El trastorno alimenticio no se produce exclusivamente en el curso de la anorexia nerviosa o de la bulimia nerviosa, y no hay evidencia de un trastorno en la forma de percibir el peso o la forma del cuerpo.
- El trastorno alimenticio no puede atribuirse a un trastorno somático coexistente y no puede explicarse mejor por otro trastorno psicológico. Cuando el trastorno alimentario se produce en el contexto de otra afección o trastorno, la gravedad del trastorno alimenticio supera la que normalmente se observa en estas afecciones o trastornos, y se justifica su atención por separado.

Tratamientos de los trastornos alimenticios



ADOLESCENCIA
ENTIENDE A TUS HIJOS

Trastornos alimenticios en la adolescencia

Consecuencias físicas del trastorno por Rumiación

Si tienes un trastorno alimenticio, a menudo sabes que algo no va bien. Sin embargo, te resistes a buscar ayuda. Muchos jóvenes no buscan ayuda hasta que otros se preocupan mucho, o cuando notan que están realmente atascados en su vida cotidiana.

El tratamiento por parte de un psicólogo sólo puede tener lugar si está médicamente justificado. En el tratamiento de un trastorno alimenticio, el profesional consultará contigo y con tus padres, con un dietista y con el médico de familia o pediatra. En el caso de la obesidad (mórbida), también se puede considerar la colaboración con un fisioterapeuta.

Según las directrices nacionales, el tratamiento preferido para los trastornos alimentario es la terapia cognitivo-conductual (TCC) o la psicoterapia interpersonal (TPI). En el caso de trastornos alimenticios graves/complejos, se considerará la posibilidad de consultar a un psiquiatra especializado en adolescentes.

Componentes del tratamiento

- **Psicoeducación:** recibe información sobre las causas de un trastorno alimenticio, las consecuencias y el pronóstico.
- **Motivación:** para que un tratamiento tenga éxito, es muy importante que te sientas motivado para cambiar tu conducta alimentaria y seguir haciéndolo. En la primera fase, tendrá conversaciones con su terapeuta y realizará ejercicios de motivación. Debes ser consciente de los aspectos positivos y negativos de tu comportamiento y de las ventajas e inconvenientes de la conducta que quieres cambiar, antes de pasar a la siguiente fase.
- **Autocontrol y normalización de su patrón de alimentación y ejercicio:** con la ayuda de la información de la ingesta y posiblemente de las tareas de registro, se aprende a aplicar el autocontrol. Las técnicas que se aprenden se aplican a la modificación de los patrones de alimentación y ejercicio, a cualquier otra forma de compensación (vómitos, laxantes, etc.) y a la gestión de situaciones difíciles.
- **Autoestima y apreciación del cuerpo:** las personas con un trastorno alimenticio suelen dar excesiva importancia a su apariencia. Ejemplos de ello son pensamientos como: "Si no estuviera tan gordo, la gente me querría", "Si tuviera un aspecto diferente, sería feliz", "La gente pensará que soy estúpido por mi aspecto". Durante el tratamiento utilizamos varias técnicas para mejorar su autoestima (por ejemplo, utilizando la terapia cognitivo-conductual).
- **Atención al funcionamiento social y a las habilidades sociales (opcional):** los adolescentes con un trastorno alimenticio suelen tener contactos sociales reducidos, lo que conduce a la soledad y al aislamiento social. Por lo tanto, durante el tratamiento también se presta atención a la activación social; en el caso de la obesidad, esto puede incluir el ejercicio en grupo y/o otras actividades sociales. Se presta atención a la posible ansiedad social y un entrenamiento de asertividad puede formar parte del tratamiento.