



*Dr. Rafael López Urbina. Pediatra*

## Trastornos alimenticios en la adolescencia

### ¿Qué es un trastorno alimenticio?

Los trastornos alimenticios son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por los adolescentes, lo que ocasiona que se vayan a los extremos cuando se trata de los alimentos y de comer. Todos estos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias mortales. Tres de los trastornos alimenticios más comunes son el **de atracones, la bulimia y anorexia**.

Los trastornos alimenticios con frecuencia se desarrollan durante la etapa de la adolescencia o a inicios de la edad adulta. Los efectos sociales incluyen baja autoestima y aislamiento. Además, pueden provocar graves problemas de salud que pueden convertirse en una amenaza para la vida.

### ¿Cuáles son los indicios de un trastorno alimenticio?

No es inusual que los adolescentes cambien sus hábitos alimenticios de vez en cuando. Algunos experimentan con un estilo de comer diferente (por ejemplo, una dieta vegetariana) o inician una dieta para bajar de peso. Ellos ocasionalmente pueden omitir alguna comida. Con frecuencia, estos cambios pasan rápidamente. Observe su comportamiento y los patrones alimenticios atentamente, para que pueda ver la diferencia entre dieta ocasional y un trastorno.

Existen varios indicios y síntomas diferentes de los trastornos alimenticios. Algunas veces son obvios, pero no siempre. Con frecuencia, una persona se esforzará por ocultar este tipo de trastorno.

Enumeraremos algunos indicios y síntomas del trastorno alimenticio de atracones, la bulimia y anorexia. Si observa alguno de estos hable con su médico. Él o ella pueden

ayudar a evaluar con mayor detalle al adolescente y recomendarle la mejor manera de ayudarlo.

## Trastorno alimenticio de atracones

El trastorno alimenticio de comer en exceso es un trastorno en el que la persona regularmente (más de 3 veces por semana) consume grandes cantidades de comida en poco tiempo (llamado atracón). Las personas que tienen un trastorno alimenticio de atracón con frecuencia sienten vergüenza por la cantidad de comida que ingieren. Ellos pueden ocultar la comida para los atracones. Las personas que tienen este trastorno con frecuencia intentan hacer una dieta sin tener éxito o prometen dejar de comer tanto. Ellos sienten que no pueden controlar la necesidad de comer grandes cantidades de comida. Como resultado, tienden a tener sobrepeso o son obesos.

### Señales y síntomas:

- Comer grandes cantidades de alimentos en poco tiempo
- Comer aun cuando no tiene hambre
- Comer hasta el punto de sentirse incómodo
- Sacar a escondidas los alimentos
- Ocultar la comida
- Comer solo
- Comer normalmente durante los tiempos de comida y luego comer grandes cantidades de comida cuando otros no están cerca
- Sentirse disgustado, deprimido o culpable después de comer grandes cantidades de alimentos

## Bulimia

Las personas que tienen bulimia ingieren mucha comida de una sola vez (atracon) y luego la vomitan o utilizan laxantes para sacar la comida del cuerpo (se conoce como purgar). Después de un atracón, una persona que tiene bulimia puede ayunar (no comer por un período de tiempo) o hacer ejercicio en exceso para no subir de peso. Las personas que padecen de bulimia también pueden utilizar diuréticos, laxantes o píldoras de dieta para “controlar” su peso. Con frecuencia intentan ocultar sus atracones y purgas. Ellos pueden ocultar la comida para los atracones. Las personas que tienen bulimia por lo general están cerca de su peso normal, pero su peso puede variar.

### Señales y síntomas:

- Sacar a escondidas los alimentos
- Esconder los recipientes vacíos de comida
- Omitir las comidas o comer solo pequeñas porciones
- Evitar comer con otras personas
- Vomitar después de comer
- Tomar diuréticos o laxantes
- Ayunar (no comer por un tiempo)

- Hacer ejercicio en exceso

### Riesgos de salud por la bulimia

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

### Anorexia

Las personas que sufren de anorexia están obsesionadas con estar delgadas. No quieren comer y tienen miedo de subir de peso. Es probable que se preocupen constantemente por cuántas calorías ingieren o cuánta grasa tienen sus alimentos. Pueden tomar píldoras de dieta, laxantes o diuréticos para perder peso. Es probable que hagan demasiado ejercicio. Las personas que tienen anorexia por lo general piensan que están gordas, incluso cuando están muy delgadas. Pueden adelgazar tanto que se pueden ver enfermas.

#### Señales y síntomas:

- Ser muy delgado
- Sensación de sobrepeso a pesar de ser muy delgado
- Tener miedo de subir de peso
- Obsesionarse con la comida
- Contar las calorías, los carbohidratos y gramos de grasa constantemente
- Crear “rituales de comida” (por ejemplo, masticar cada bocado cierta cantidad de veces)
- Hacer ejercicio en exceso
- Tomar pastillas, diuréticos o laxantes
- Las adolescentes no tienen sus períodos o tienen períodos irregulares
- Sensación de frío todo el tiempo
- Usar ropa holgada para ocultar la pérdida de peso

### Riesgos de salud por la anorexia

- Problemas de concentración
- Problemas estomacales
- Problemas cardíacos
- Problemas renales
- Osteoporosis
- Piel y cabello resecos
- Debilidad
- Muerte, en casos graves.

## ¿Qué provoca los trastornos alimenticios?

Puede estar relacionados con situaciones estresantes, sentir la necesidad de ser perfectos o estar “en control”. Algunas personas pueden reaccionar a la manera en que su cuerpo cambia durante la pubertad. La sociedad y las imágenes de los medios también ponen mucha presión en las personas para ser delgadas.

### Referencia

López. U.R. (2017). *Trastornos alimenticios en la adolescencia*. Fecha de consulta: 25 de agosto de 2021. Disponible en:  
<http://aps.iss.gob.sv/familia/adolescencia/Trastornos%20alimenticios%20en%20la%20adolescencia>