

Trastornos de la alimentación:

Lo que debe saber



National Institute
of Mental Health

¿Qué son los trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria, son enfermedades graves que se caracterizan por alteraciones graves de la conducta alimentaria. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso en sí o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno de la alimentación.

Las personas con trastornos de la alimentación no eligieron tenerlos. Estos trastornos pueden afectar adversamente la salud física y mental de quien los tiene y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro su vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos.

¿Quién está en riesgo de tener un trastorno de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, origen racial y étnico, peso corporal y género. Incluso las personas que parecen ser saludables pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso.

No se comprende bien la causa exacta de los trastornos de la alimentación. Las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de llegar a tenerlos.

¿Cuáles son algunos de los tipos más frecuentes de trastornos de la alimentación?

Algunos tipos frecuentes de estos trastornos incluyen:

- **Anorexia nerviosa.** Las personas con anorexia nerviosa evitan o restringen severamente el consumo de alimentos debido a una imagen distorsionada de sí mismas o un temor intenso a aumentar de peso. Incluso cuando tienen un peso peligrosamente bajo, pueden verse a sí mismas con sobrepeso. Algunas personas con anorexia nerviosa también pueden tener episodios de atracones y purgas.
- **Trastorno por atracones.** Las personas con trastorno por atracones pierden con regularidad el control de su alimentación, comiendo cantidades inusualmente grandes de alimentos. Las personas con trastorno por atracones suelen tener sobrepeso u obesidad.
- **Bulimia nerviosa.** Las personas con bulimia nerviosa comen en exceso con regularidad y luego adoptan conductas poco saludables para evitar aumentar de peso, como forzar el vómito o usar laxantes. Las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso promedio o tener sobrepeso.

- **Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos (ARFID, por sus siglas en inglés).** Las personas con este trastorno limitan la cantidad y la variedad de alimentos que ingieren debido a su ansiedad o temor a las consecuencias de comer (como atragantarse o vomitar) o porque no les gustan las características de un alimento (como su apariencia o textura). Por lo tanto, con frecuencia estas personas tienen un bajo peso corporal.

Las personas que presentan cualquier combinación de estos síntomas pueden tener un trastorno de la alimentación y deben hablar con un proveedor de atención médica.

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la anorexia nerviosa?

Los signos y los síntomas de la anorexia nerviosa incluyen:	Con el tiempo, la anorexia nerviosa puede provocar varias consecuencias graves para la salud, como:
<ul style="list-style-type: none"> ● alimentación extremadamente restringida; ● ejercicio intenso y excesivo; ● delgadez extrema (emaciación); ● intentos incesantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso saludable; ● temor intenso de subir de peso; ● imagen corporal o autoimagen distorsionada; ● rechazo a aceptar lo grave que es tener un bajo peso corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ● pérdida de masa ósea (osteopenia u osteoporosis); ● anemia leve; ● desgaste y debilidad muscular; ● pubertad tardía; ● estreñimiento grave; ● presión arterial baja; ● respiración y pulso lentos; ● daños en la estructura y la función del corazón; ● sensación de cansancio constante; ● infertilidad; ● daño cerebral; ● insuficiencia de varios órganos.

La anorexia nerviosa puede ser fatal. Este trastorno tiene una tasa de muerte (mortalidad) extremadamente alta, en comparación con otros trastornos mentales. Las personas con anorexia nerviosa corren el riesgo de morir por complicaciones médicas asociadas con la inanición (hambre). El suicidio es la segunda causa principal de muerte en las personas diagnosticadas con anorexia nerviosa.

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas llame o envíe un mensaje de texto al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede obtener apoyo a través de su chat en vivo en **988lifeline.org**. En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.

¿Cuáles son los signos y los síntomas del trastorno por atracones?

Los signos y los síntomas del trastorno por atracones incluyen:	Con el tiempo, el trastorno por atracones puede provocar varias consecuencias graves para la salud, como:
<ul style="list-style-type: none">● Consumir cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período corto de tiempo, por ejemplo, en dos horas.● Comer rápidamente durante los episodios de atracones.● Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre.● Comer hasta sentirse incómodamente lleno.● Comer solo o en secreto para evitar sentirse avergonzado.● Sentirse angustiado, avergonzado o culpable por comer.● Hacer dietas frecuentes, posiblemente sin perder peso.	<ul style="list-style-type: none">● obesidad;● diabetes tipo 2;● problemas cardiovasculares;● problemas con el sueño;● síntomas gastrointestinales (como reflujo ácido, hinchazón y diarrea).



¿Cuáles son los signos y los síntomas de la bulimia nerviosa?

<p>Los signos y los síntomas de la bulimia nerviosa incluyen los mismos que los del trastorno por atracones. También incluyen los siguientes, que buscan deshacerse de la comida después de un atracón:</p>	<p>Con el tiempo, la bulimia nerviosa puede provocar varias consecuencias graves para la salud, como:</p>
<ul style="list-style-type: none">● vomitar,● tomar laxantes,● hacer ejercicio en exceso,● hacer ayuno.	<ul style="list-style-type: none">● inflamación y dolor de garganta crónicos;● inflamación de las glándulas salivales en el área del cuello y la mandíbula;● esmalte dental desgastado y mayor sensibilidad y más caries en los dientes;● trastorno de reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales;● malestar e irritación intestinal;● deshidratación grave;● desequilibrio de los electrolitos.

¿Cuáles son los signos y los síntomas del trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos?

<p>Los signos y los síntomas del trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos incluyen:</p>	<p>Con el tiempo, el trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos puede provocar varias consecuencias graves para la salud, como:</p>
<ul style="list-style-type: none">● restricción rigurosa de los tipos o la cantidad de alimentos ingeridos;● falta de apetito o de interés por la comida;● pérdida drástica de peso;● malestar estomacal, dolor abdominal u otros problemas gastrointestinales sin otra causa conocida;● variedad limitada de alimentos preferidos que se va haciendo aún más limitada (comer de forma quisquillosa, lo que empeora progresivamente).	<ul style="list-style-type: none">● pérdida de peso no saludable;● desnutrición;● cambios en el crecimiento físico;● deterioro funcional asociado con el desempeño académico, el trabajo y las relaciones.

¿Qué enfermedades mentales pueden ocurrir al mismo tiempo que los trastornos de la alimentación?

Las personas con trastornos de la alimentación corren el riesgo de tener enfermedades mentales concurrentes, que por lo general incluyen depresión, ansiedad y trastornos por consumo de sustancias. Las personas con trastornos de la alimentación también corren un mayor riesgo de suicidio. Es fundamental tratar cualquier afección concurrente como parte del plan de tratamiento.

¿Cómo se tratan los trastornos de la alimentación?

Es posible tratar con éxito los trastornos de la alimentación. La detección y el tratamiento tempranos son importantes para la recuperación. Los planes de tratamiento para los trastornos de la alimentación incluyen:

- La **psicoterapia individual, en grupo o en familia** para identificar y cambiar emociones, pensamientos y conductas preocupantes sobre la comida. Para obtener información general sobre las psicoterapias, visite www.nimh.nih.gov/psychotherapies (en inglés).
- La **atención médica y el monitoreo** para tratar las consecuencias de salud de un trastorno de la alimentación y dar seguimiento al bienestar general.
- El **asesoramiento nutricional** para ayudar a las personas a comer bien, y a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Los **medicamentos** para tratar los síntomas de algunos trastornos de la alimentación, como la bulimia nerviosa y el trastorno por atracones, y para reducir los síntomas de la ansiedad o la depresión concurrentes. Actualmente, no existen medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) para tratar los síntomas de la anorexia nerviosa o el trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos.

Es posible que algunas personas que tienen un trastorno grave de la alimentación necesiten estar en un hospital o en un programa de tratamiento residencial.



Las familias de las personas con estos trastornos pueden desempeñar un papel fundamental en el tratamiento, ya que pueden alentar a un miembro de la familia con problemas de alimentación o de imagen corporal a buscar ayuda. También pueden brindar apoyo durante el tratamiento. Las investigaciones sugieren que la incorporación de la familia en el tratamiento puede mejorar los resultados del tratamiento de los trastornos de la alimentación, en especial en el caso de los adolescentes.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si tiene alguna inquietud sobre su conducta alimentaria o su salud mental, hable con un médico de atención primaria, quien puede referirlo a un profesional de salud mental competente, como un psicólogo, psiquiatra o trabajador social clínico. Este profesional puede ayudarle a determinar cuáles son los pasos siguientes. Encuentre algunos consejos sobre cómo hablar con su médico o un proveedor de salud mental en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Puede obtener más información sobre cómo obtener ayuda en www.nimh.nih.gov/busqueayuda. La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece información sobre cómo encontrar apoyo en www.samhsa.gov/encuentra-apoyo y cómo localizar servicios de salud mental en su área en <https://findtreatment.gov/es>.



Estudios clínicos

Los estudios clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones. Estos estudios ayudan a determinar si un tratamiento es seguro y eficaz en las personas. Algunas personas participan en estudios clínicos para ayudar a los médicos y los investigadores a aprender más sobre una enfermedad y mejorar la atención médica. Otras personas, como las que tienen alguna afección de salud, participan para probar tratamientos que no están disponibles con facilidad.

El NIMH apoya estudios clínicos en diferentes áreas de los Estados Unidos. Hable con un proveedor de atención médica sobre estos estudios y si alguno es adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos.

Para más información

Obtenga más información en www.nimh.nih.gov/espanol. Si desea información adicional sobre diversos temas de salud, visite el recurso MedlinePlus en español de la Biblioteca Nacional de Medicina en <https://medlineplus.gov/spanish>.

Comuníquese con nosotros

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

1-866-615-6464

nimhinfo@nih.gov

www.nimh.nih.gov (en inglés)

www.nimh.nih.gov/espanol

Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.



National Institute
of Mental Health