



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234

Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Sra. Ivette Marrero-González
Administradora
Editora Asociada BoletínA

Desórdenes alimentarios



Los desórdenes alimentarios son cambios extremos en los patrones de ingesta de comida por preocupaciones sobre el peso y los alimentos consumidos; son cada vez más frecuentes en mujeres adultas y jóvenes entre los 12 y 24 años. A nivel mundial, cerca de 70 millones de personas sufren de desórdenes alimentarios.

Todos los desórdenes alimentarios son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias mortales. A continuación algunos ejemplos:

- **Anorexia**- la percepción distorsionada del cuerpo, donde la persona percibe que está sobrepeso, aún cuando su peso se encuentre por debajo de lo recomendado. Lleva a la pérdida de peso mediante ayunos y reducción de consumo de alimentos.
- **Bulimia**- atracones excesivos de comida seguidos por medidas drásticas como ejercicio excesivo, laxantes y vómitos inducidos para evitar subir de peso. Usualmente, las personas se esconden para comer.
- **Atracones**- consumo de cantidades excesivas de comida de manera compulsiva. La persona siente que no puede parar de comer. Está vinculado con sentimientos de vergüenza, tristeza, enojo o culpabilidad.

¿Cómo se desarrolla un desorden alimentario?

Los desórdenes alimentarios pueden desarrollarse por la combinación de condiciones psicológicas, interpersonales y sociales. La depresión, ansiedad, soledad, así como problemas familiares y de relaciones personales pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos.

La idea obsesiva de nuestra cultura por la delgadez y el "cuerpo perfecto", también es un factor que influye en el desarrollo de los desórdenes alimentarios, siendo más común en mujeres.

Las personas con uno de estos diagnósticos deben ser atendidas por profesionales de la psicología, psiquiatría, trabajo social y nutrición.



Es importante identificar los síntomas de los desórdenes alimentarios, pues en muchas ocasiones las personas no reconocen que tienen un problema con la ingesta de comida. La obsesión por el contenido calórico de las comidas o un patrón variado entre comer mucho y ayunar pueden ser señales de alerta. Estas **recomendaciones** le ayudarán a atender esta situación:

- Consultar a profesionales de la salud si presenta síntomas o conoce a alguien que los presenta.
- Trabajar con un plan de nutrición que incluya comidas saludables y balanceadas.
- Participar de psicoterapia individual o familiar es beneficioso para identificar las causas del desorden.
- Reconocer que el estándar de belleza que se promueve socialmente, no es real.

"Estoy intentando despedirme de ti comiendo, haciendo sentir orgullo a los de mi alrededor, dejándome de comparar, o pesarme, dejando de hacer rituales. Pero cuanto más avanzo más me atrapas"

Testimonio de paciente de anorexia

Referencias

- MayoClinic, 2018
- National Eating Disorder Association, 2017
- Revista Galenus, 2015

Apoyo en la redacción

Yahisha Cardona-Cintrón
Clarissa Correa-Rodríguez