

El Trastorno por Atracón

¿Qué es el trastorno por atracón?

El trastorno por atracón, o también llamado comer demasiado compulsivamente, es un trastorno alimenticio que se ha reconocido recientemente. Los trastornos alimenticios son una enfermedad mental seria en la que las emociones y formas de pensar le causan a una persona el adoptar hábitos alimenticios dañinos, como atracarse o pasar hambre.

El trastorno por atracón es una condición seria caracterizada por una forma incontrolada de comer que resulta en un aumento de peso. La gente que padece del trastorno por atracón suelen comer frecuentemente grandes cantidades de comida (más allá del punto en el que se sienten llenos) y a la vez pierden el control sobre su forma de comer. Aunque el comportamiento con el atracón es similar al que ocurre con aquellos que padecen bulimia nerviosa, las personas que padecen trastorno por atracón normalmente no se purgan vomitando o usando laxantes.

Mucha gente con trastorno por atracón usa la comida como un modo de sobrellevar emociones y sentimientos incómodos. Esta es gente que nunca aprendió a manejar el estrés, y encuentran que el comer es reconfortante y calmante. Desgraciadamente, suelen terminar sintiéndose tristes y culpables por no poder controlar su forma de comer, lo que aumenta el estrés y así continua el ciclo.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno por atracón?

La mayoría de la gente come demasiado de vez en cuando, y muchas personas creen que frecuentemente comen más de lo que deben. Sin embargo, comer grandes cantidades de comida no significa que esa persona padezca el trastorno por atracón. La mayoría de la gente con problemas serios del trastorno por atracón tiene algunos de los siguientes síntomas:

- Episodios frecuentes de comer lo que considerarían otras personas una cantidad excesiva
- Sensaciones frecuentes de no poder controlar lo que come o cuanto come
- Comer mucho más rápido que lo normal
- Comer hasta estar incómodamente llenos (llegar a la plenitud incomoda)
- Comer grandes cantidades de comida, aun sin sensación de hambre
- Comer en solitario por vergüenza de la cantidad de comida ingerida
- Sentirse a disgusto, depresión, o vergüenza después de un atracón
- Cambios frecuentes de peso
- Sentir baja autoestima
- Perder el deseo sexual
- Hacer dietas frecuentes

¿Qué causa el trastorno por atracón?

La causa del trastorno por atracón todavía no está conocida, y los investigadores solo ahora están empezando a entender las consecuencias del trastorno y los factores que contribuyan a su desarrollo. Como otros trastornos alimenticios, parece que el trastorno por atracón resulta de una combinación de factores psicológicos, biológicos, y medioambientales.

Se ha reconocido una conexión entre el trastorno por atracón y otros trastornos de la salud mental. Casi la mitad de las personas con el trastorno del atracón tienen un historial de depresión, aunque no se conoce bien porque existe esta conexión. Mucha gente admite que el miedo, la tristeza, el aburrimiento, la ansiedad, o otras emociones negativas pueden provocar un episodio de atracón. El comportamiento impulsivo y ciertos otros problemas psicológicos también son más comunes en la gente que padece el trastorno por atracón.

Los trastornos alimenticios, incluyendo el trastorno por atracón, tienden a ser más comunes en las mismas familias, sugiriendo una susceptibilidad del trastorno por atracón que igual se puede heredar. Los investigadores también están intentando adivinar como los elementos químicos del cerebro y el metabolismo (la forma que el cuerpo usa calorías) afectan el desarrollo del trastorno por atracón.

Las personas que padece el trastorno por atracón muchas veces vienen de unas familias que comen demasiado o que ponen un énfasis poco natural en la comida; por ejemplo usando la comida como un premio o como una cosa reconfortante y calmante.

¿Cómo de común es el trastorno por atracón?

Aunque solo se ha conocido recientemente como una condición distinta, el trastorno por atracón probablemente es el trastorno alimenticio más común. La mayoría de la gente que padece el trastorno por atracón son obesos (más del 20 por ciento sobre el peso saludable), pero la gente no obesa puede padecer también de este trastorno.

El trastorno por atracón probablemente afecta al 2 por ciento de todos los adultos, o alrededor de 1 a 2 millones de Americanos. Entre las personas moderadamente obesas que atienden grupos de perder peso solo o en programas comercializados para perder peso, 10 a 15 por ciento padecen del trastorno por atracón. El trastorno es más común todavía en la gente con obesidad severa.

El trastorno por atracón es un poco más común en las mujeres que en los hombres. El trastorno afecta a los Áfrico americanos tanto como a los Caucásicos. No se conoce todavía la frecuencia en otros grupos étnicos. Las personas obesas que padecen el trastorno por atracón muchas veces llegan a ser obesas más jóvenes que las que no lo padecen. También pueden tener episodios más frecuentes de perder y recuperar peso.

¿Cómo se diagnostica el trastorno por atracón?

Puede ser difícil identificar los trastornos alimenticios ya que los secretos, la vergüenza, y la negación sean característicos de los trastornos. Como resultado, se puede pasar mucho tiempo sin detectarlos. En la mayoría de los casos, se descubre el trastorno por atracón

cuando una persona busca ayuda profesional para perder peso, o cuando buscan tratamiento para un problema médico relacionado con la obesidad.

En los casos sospechosos del trastorno por atracón, el médico empezará la evaluación haciendo un historial completo y un examen físico. Aunque no hay pruebas laboratorias que se usan específicamente para diagnosticar los trastornos alimenticios, el médico puede usar varias pruebas diagnosticas-como los rayos-X o pruebas de la sangre-para descartar otras enfermedades físicas que podrían causar los síntomas.

Si no se encuentra ninguna enfermedad física, se les puede mandar a un psiquiatra o a un psicólogo, que son los profesionales más entrenados para diagnosticar y tratar las enfermedades mentales. Los psiquiatras y los psicólogos usan herramientas especiales para entrevistar y evaluar a las personas para los trastornos por atracón.

¿Cómo se trata al trastorno por atracón?

El tratamiento para el trastorno por atracón es difícil porque la mayoría de la gente se siente avergonzada por el trastorno e intentan esconder su problema. A veces lo esconden tan bien que los otros miembros de la familia y los amigos no saben que se dan atracones.

Para los trastornos alimenticios hace falta un plan de tratamiento exhaustivo que se puede ajustar a las necesidades de cada paciente. La meta del tratamiento para el trastorno por atracón es ayudar a la persona tomar control de sus hábitos de comer. En la mayoría de los casos el tratamiento incluye una combinación de las siguientes estrategias:

- **Psicoterapia** – Esto es un tipo de consejo que quiere cambiar la forma de pensar (la terapia cognitiva) y el comportamiento (la terapia del comportamiento) de una persona con un trastorno alimenticio. El tratamiento incluye técnicas prácticas para crear disposiciones sanas hacia la comida y el peso, y también formas para cambiar la manera en la cual una persona responde a situaciones diferentes.
- **Medicina** – Ciertas medicinas antidepresivos llamadas inhibidores selectivos de la re-captación de serotonina (ISRS's) pueden ser útiles para controlar la ansiedad y la depresión asociadas con un trastorno alimenticio.
- **El consejo de una nutricionista** – Esta estrategia ha sido diseñada para enseñar a la gente relacionarse sanamente con la comida y el peso, para ayudar a restaurar las formas normales de comer, y para enseñar la importancia de la nutrición y una dieta balanceada.
- **Terapia en grupo y/o de la familia** – El apoyo de la familia es muy importante para el éxito del tratamiento. Es importante que todos los miembros de la familia entiendan el trastorno alimenticio y que reconozcan los señales y los síntomas. Las personas con trastornos alimenticios pueden beneficiarse de la terapia en grupo, donde les pueden apoyar otras personas con problemas y experiencias parecidos y pueden hablar de sus sentimientos y sus preocupaciones.

¿Cuáles son las complicaciones del trastorno por atracón?

Las formas malas de comer que son comunes en las personas con trastorno por atracón pueden causar problemas serios de la salud. Las complicaciones mayores del trastorno

por atracón son por unas condiciones que muchas veces resultan de la obesidad. Estas complicaciones incluyen:

- La diabetes
- La hipertensión
- Colesterol alto
- Trastornos del bazo
- Trastornos del corazón
- Falta de aire
- Ciertos tipos de cáncer
- Trastornos de la menstruación
- Movilidad reducida (inhabilidad a moverse bien) y la fatiga
- Trastornos del sueño

Además, las personas que padecen el trastorno por atracón están extremadamente afligidas por sus atracones. En algunos casos, las personas desatienden sus trabajos, la escuela, o actividades sociales por darse atracones.

¿Cuál es el pronóstico para la gente con trastorno por atracón?

Igual que pasa con otros trastornos alimenticios, el trastorno por atracón es un problema serio que se puede solucionar siguiendo el tratamiento adecuado. Mediante tratamiento y --- mucha gente con este trastorno puede superar el hábito de comer demasiado y pueden aprender a comer de manera sana.

¿Se puede prevenir el trastorno por atracón?

Aunque puede que no se pueda prevenir todos los casos de trastorno por atracón, ayuda el empezar el tratamiento tan pronto como se empiecen a tener síntomas. Además, enseñar y animar a la gente a tener hábitos saludables y actitudes realistas sobre la comida y la imagen de su cuerpo también puede ayudar a prevenir el desarrollo o empeoramiento de trastornos alimenticios.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2006.

Index # S12249