

## La Anorexia Nerviosa

### ¿Qué es la anorexia nerviosa?

La anorexia nerviosa es un desorden alimenticio que amenaza contra la vida y es caracterizada por la privación de comer y por la pérdida excesiva de peso. El desorden es diagnosticado cuando una persona pesa por lo menos el 15 por ciento menos del peso normal de su cuerpo. La pérdida de peso extrema en las personas con anorexia nerviosa puede conducir a problemas peligrosos de salud e inclusive a la muerte.

El término anorexia significa literalmente "pérdida del apetito;" sin embargo, esta definición es engañosa ya que las personas con anorexia nerviosa con frecuencia tienen hambre pero, de todos modos, rechazan la comida. Las personas con anorexia nerviosa tienen intensos temores a engordar y se ven así mismos gordos inclusive cuando están muy delgados. Estos individuos pueden tratar de corregir esta percibida "imperfección" limitando el ingerimiento de la comida de manera estricta y haciendo excesivo ejercicio con la finalidad de perder peso.

### ¿A quiénes les da anorexia nerviosa?

Las personas con anorexia nerviosa tienden a ser personas que obtienen altos logros y se desempeñan muy bien en la escuela, los deportes, el trabajo y en otras actividades. Ellos podrían dejar de comer para sentir que tienen control sobre alguna parte de sus vidas o podrían rechazar la comida para "revelarse" en contra de sus seres queridos. La anorexia nerviosa empieza usualmente alrededor de la pubertad pero puede desarrollarse en cualquier momento.

Los desórdenes alimenticios son más comunes en las mujeres que en los hombres. El riesgo de desarrollar un desorden alimenticio es más grande en actores, modelos, bailarines y atletas de deportes en los que la apariencia y/o el peso son importantes, como por ejemplo lucha libre, gimnasia y patinaje sobre hielo.

### ¿Qué causa anorexia nerviosa?

La causa exacta de la anorexia nerviosa no es conocida pero las investigaciones sugieren que una combinación de ciertos rasgos de la personalidad, patrones emocionales y de pensamientos, así como factores biológicos y ambientales podrían ser los responsables.

Las personas con anorexia nerviosa, con frecuencia, usan la comida como una manera de ganar un sentido de control cuando otras áreas de sus vidas están bajo mucho estrés o cuando se sienten abrumados. Los sentimientos de incompetencia, baja auto estima, ansiedad, rabia o soledad también podrían contribuir al desarrollo de este desorden. Adicionalmente, las personas con desórdenes alimenticios podrían tener relaciones problemáticas o tener una historia de haber sufrido burlas respecto a su tamaño o peso. La

presión de los amigos y una sociedad que identifica la esbeltez y la apariencia física con la belleza también puede tener un impacto en el desarrollo de la anorexia nerviosa.

Los desórdenes alimenticios también podrían tener causas físicas. Los cambios en las hormonas que controlan la manera como el cuerpo y la mente mantienen el humor, el apetito, los pensamientos y la memoria, podrían fomentar los desórdenes alimenticios. El hecho que la anorexia nerviosa tienda a correr en las familias también sugiere que la susceptibilidad a este desorden podría ser heredada.

### **¿Cómo se diagnostica la anorexia nerviosa?**

Identificar la anorexia nerviosa puede ser un desafío. El secreto, la vergüenza y la negación son las características de este desorden. Como resultado la enfermedad puede avanzar sin ser detectada por largos períodos de tiempo.

Si se presentan síntomas, el doctor empezará una evaluación realizando una historia médica completa y un examen físico. Aunque no existen pruebas de laboratorio para diagnosticar específicamente la anorexia nerviosa, el doctor podría usar varias pruebas de diagnóstico, tales como, los rayos X y las pruebas de sangre para descartar la enfermedad física como la causa de la pérdida de peso así como para evaluar los efectos de la pérdida de peso en los órganos del cuerpo.

Si no se encuentra ninguna enfermedad física, la persona podría ser referida a un psiquiatra o psicólogo que son profesionales del cuidado de la salud quienes están especialmente entrenados para diagnosticar y tratar las enfermedades mentales. Los psiquiatras y los psicólogos pueden usar herramientas de evaluación y una entrevista especialmente diseñada para evaluar a una persona que tiene un desorden alimenticio.

### **¿Cuáles son los síntomas de la anorexia nerviosa?**

- Rápida pérdida de peso a lo largo de varias semanas o meses
- Continuar haciendo dieta a pesar de estar delgado o con el peso muy bajo
- Tener un interés inusual en la comida, las calorías, la nutrición o en cocinar
- Temor intenso a subir de peso
- Extraños hábitos o rutinas alimenticias, como por ejemplo, comer en secreto
- Sentirse gordo incluso cuando se tiene bajo peso
- Inhabilidad de calcular realísticamente el peso de su propio cuerpo
- Esforzarse por lograr la perfección y ser muy autocrítico
- Excesiva influencia del peso y forma del cuerpo en el autoestima de la persona
- Depresión, ansiedad o irritabilidad
- En las mujeres, períodos menstruales infrecuentes o irregulares
- Usos de laxantes, diuréticos o píldoras para dieta
- Enfermedades frecuentes
- Usar ropa suelta para esconder la pérdida de peso
- Hacer ejercicios compulsivamente
- Sentir que uno no vale la pena o sentirse sin esperanzas
- Retiramiento social
- Los síntomas físicos que se desarrollan a lo largo del tiempo, incluyen: poca tolerancia al clima frío, cabello y uñas quebradizas, piel seca o amarillenta,

anemia, estreñimiento, articulaciones hinchadas y un crecimiento de nuevo pelo fino sobre el cuerpo

### ¿Cómo se trata la anorexia nerviosa?

El tratamiento de la anorexia nerviosa es un desafío porque la mayoría de las personas que tienen este desorden niegan que tienen un problema. Así como todos los desórdenes alimenticios, la anorexia nerviosa requiere un plan de tratamiento integral que es adaptado para cubrir las necesidades de cada paciente. Las metas del tratamiento incluyen devolverle a la persona un peso saludable, tratar problemas emocionales tales como la baja autoestima, corregir patrones de pensamiento distorcionados y desarrollar cambios de conducta a largo plazo. El tratamiento con mayor frecuencia involucra una combinación de las siguientes estrategias:

**Psicoterapia** — Este es un tipo de consejería individual que se enfoca en cambiar el pensamiento (terapia cognitiva) y la conducta (terapia conductual) de una persona con un problema alimenticio. El tratamiento incluye técnicas prácticas para desarrollar actitudes saludables hacia la comida y el peso, así como un aproximamiento para cambiar la manera como una persona responde a situaciones difíciles.

**Medicación** — Ciertas medicinas antidepresivas llamadas inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (SSRIs) podrían ser usadas para ayudar a controlar la ansiedad y la depresión asociadas con un desorden alimenticio.

**Orientación de Nutrición** — Esta estrategia es diseñada para enseñar un enfoque saludable a la comida y al peso, para ayudar a restablecer patrones normales de alimentación y para enseñar la importancia de la nutrición y una dieta balanceada.

**Terapia de grupo y/o de familia** — El apoyo de la familia es muy importante para el éxito del tratamiento. Es importante que los miembros de la familia entiendan el desorden alimenticio y reconozcan sus señales y síntomas. Las personas con desórdenes alimenticios podrían beneficiarse con la terapia de grupo ya que pueden encontrar apoyo y podrán discutir abiertamente sus sentimientos y preocupaciones con otros que comparten experiencias y problemas comunes.

**Hospitalización** — La hospitalización podría ser necesaria para tratar la pérdida de peso severa que ha dado como resultado la desnutrición y otras serias complicaciones de salud mental y física, tales como los desórdenes cardíacos, depresión seria y el riesgo de suicidio. En caso de desnutrición severa se podrían necesitar; flúidos intravenosos (en la vena), la alimentación a través de una sonda nasogástrica o una solución total nutricional parenteral (TPN). La TPN es usada por pacientes que no pueden o no deben obtener su nutrición comiendo.

### ¿Cuáles son las complicaciones de la anorexia nerviosa?

Si no es tratada, la anorexia nerviosa puede conducir a:

- Organos dañados, especialmente el corazón, el cerebro y los riñones
- Caída en la presión sanguínea, el pulso y el ritmo respiratorio
- Cabellos y uñas quebradizas
- Temperatura del cuerpo baja

- Sensibilidad al frío
- Pérdida de cabello
- Afinamiento del pelo corporal
- Látidos irregulares del corazón
- Adelgazamiento de los huesos (osteoporosis)
- Muerte por dejarse pasar hambre o suicidio

### **¿Cuál es la perspectiva para las personas con anorexia nerviosa?**

Así como los otros desórdenes alimenticios, la anorexia nerviosa se empeora cuanto más tiempo pase sin ser tratada. Cuanto más pronto este desorden sea diagnosticado y tratado, mejor será el resultado. La anorexia nerviosa puede ser tratada permitiendo que la persona regrese a un peso saludable; sin embargo, las personas con anorexia nerviosa con frecuencia no admitirán que tienen un problema y podrían resistir el tratamiento o rechazar seguir el plan de tratamiento.

Aunque el tratamiento es posible, el riesgo de recaída es alta. El recuperación de la anorexia usualmente requiere un tratamiento a largo plazo así como también un compromiso fuerte de parte del individuo.

El apoyo de los miembros de la familia y otros seres queridos pueden ayudar a asegurar que la persona reciba el tratamiento necesario.

### **¿La anorexia nerviosa puede ser prevenida?**

Aunque podría no ser posible prevenir todos los casos de anorexia nerviosa, ayuda mucho empezar el tratamiento en las personas tan pronto como empiecen a tener síntomas. Adicionalmente, enseñar y motivar a hábitos alimenticios saludables y a tener una actitud realista acerca de la comida y la imagen del cuerpo podrían ayudar en la prevención del desarrollo o empeoramiento de los desórdenes alimenticios.

### **¿Cuándo debo buscar ayuda?**

Si se presenta una enfermedad física seria (como el bajar mucho de peso) la persona debe buscar pronta atención médica; sin embargo, los desórdenes alimenticios no dependen necesariamente del peso de una persona. Si sospechas que tú o alguien que conoces tiene un desorden alimenticio, busca ayuda inmediatamente. Los desórdenes alimenticios pueden volverse más peligrosos cuanto más tiempo pasen sin ser tratados. En casos severos, los desórdenes alimenticios pueden ser fatales.

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.