

Trastornos de la alimentación



Office of
Mental Health

Índice

Información general	1
Signos y síntomas	1
Anorexia nerviosa	1
<i>Síntomas de la anorexia nerviosa</i>	1
<i>Síntomas a largo plazo</i>	1
Bulimia nerviosa	2
<i>Síntomas de la bulimia nerviosa</i>	2
Trastorno de apetito desenfrenado	3
<i>Síntomas del trastorno de apetito desenfrenado</i>	3
Factores de riesgo	3
Tratamientos y terapias	4
Planes de tratamiento	4
Psicoterapia	4
Medicamentos	4

Cómo encontrar ayuda.....	5
Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York	5
Localizador de programas para tratamiento de salud mental.....	5
Para obtener ayuda inmediata	6

Trastornos de la alimentación

Información general

Existe una idea común de que los trastornos de la alimentación son una decisión del estilo de vida. Los trastornos de la alimentación en realidad son enfermedades graves, y a menudo mortales, que causan alteraciones serias en las conductas de alimentación de una persona. Las obsesiones con la comida, el peso corporal y la forma del cuerpo también pueden indicar un trastorno de la alimentación. Algunos trastornos de la alimentación comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno de apetito desenfrenado.

Signos y síntomas

Anorexia nerviosa

Las personas con anorexia nerviosa pueden sentir que tienen sobrepeso, incluso cuando su peso es peligrosamente bajo. Las personas con anorexia nerviosa generalmente se pesan reiteradamente, restringen severamente la cantidad de comida que consumen, y comen solamente cantidades muy pequeñas de ciertos alimentos específicos. La anorexia nerviosa tiene la mayor tasa de mortalidad entre todos los trastornos mentales. Aunque muchos jóvenes que sufren de este trastorno, tanto varones como mujeres, mueren por complicaciones relacionadas con la desnutrición, otros mueren por suicidio. En las mujeres el suicidio es mucho más común en quienes tienen anorexia que en los otros trastornos mentales.

Los síntomas incluyen:

- Restricciones extremas al comer
- Delgadez extrema
- Una búsqueda implacable de la delgadez y negativa a mantener un peso normal o saludable
- Temor intenso a aumentar de peso
- Distorsión de la imagen corporal, autoestima seriamente influenciada por las percepciones sobre el peso y la forma del cuerpo, o negación de la seriedad del bajo peso corporal

Pueden aparecer otros síntomas con el tiempo, tales como:

- Adelgazamiento de los huesos (osteopenia u osteoporosis)
- Anemia leve, pérdida muscular y debilidad

- Cabello y uñas quebradizos
- Piel reseca y amarillenta
- Aparición de cabello fino sobre todo el cuerpo (lanugo)
- Estreñimiento severo
- Presión arterial baja, respiración y pulso lentos
- Daños en la estructura y la función del corazón
- Daño cerebral
- Insuficiencia multiorgánica
- Reducción de la temperatura corporal, que hace que la persona sienta frío constantemente
- Letargo, lentitud o sensación de fatiga constante
- Infertilidad

Bulimia nerviosa

Las personas con bulimia nerviosa tienen episodios recurrentes y frecuentes de comer cantidades inusualmente grandes de comida y sentir una falta de control sobre estos episodios. Estos atracones son seguidos por conductas que compensan la comida excesiva, como vómito inducido, uso excesivo de laxantes o diuréticos, ayuno, ejercicio excesivo, o una combinación de estas conductas. A diferencia de la anorexia nerviosa, las personas con bulimia nerviosa generalmente mantienen un peso corporal que se considera sano o relativamente normal.

Los síntomas incluyen:

- Inflamación y dolor crónicos de la garganta
- Glándula salivales inflamadas en el área del cuello y la quijada
- Desgaste del esmalte dental y dientes cada vez más sensibles o con caries, como resultado de la exposición al ácido estomacal
- Trastorno de reflujo ácido y otros problemas gastrointestinales
- Malestar e irritación intestinal por el abuso de laxantes
- Deshidratación grave por la pérdida de líquidos
- Desbalance de electrolitos (niveles demasiado bajos o altos de sodio, calcio, potasio y otros minerales) que puede causar un accidente cerebrovascular o ataque cardíaco.

Trastorno de apetito desenfrenado

Las personas con trastorno de apetito desenfrenado pierden el control de su alimentación. A diferencia de la bulimia nerviosa, los períodos de apetito desenfrenado no son seguidos por purgas, ejercicio excesivo o ayuno. Por lo tanto, las personas con trastorno de apetito desenfrenado a menudo tienen sobrepeso u obesidad. El trastorno de apetito desenfrenado es el trastorno de la alimentación más común en Estados Unidos.

Los síntomas incluyen:

- Comer cantidades inusualmente grande de comida en un período de tiempo específico
- Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre
- Comer rápido durante episodios de apetito desenfrenado
- Comer cuando está lleno al grado de la incomodidad
- Comer solo o en secreto para evitar la vergüenza
- Sentirse inquieto, avergonzado o culpable por su manera de comer
- Hacer dietas frecuentes, posiblemente sin perder peso

Factores de riesgo

Los trastornos de la alimentación con frecuencia aparecen durante la adolescencia o la juventud, pero también puede aparecer en la niñez o en la edad adulta. Estos trastornos afectan a ambos géneros, aunque la incidencia en las mujeres es mayor que entre los varones. Al igual que las mujeres que tienen trastornos de la alimentación, los hombres tienen una imagen corporal distorsionada. Por ejemplo, los hombres pueden tener dismorfia muscular, un tipo de trastorno marcado por una preocupación extrema por desarrollar más músculos.

Los investigadores han descubierto que los trastornos de la alimentación son causados por una interacción compleja de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales. Los investigadores están usando la tecnología y ciencia más nuevas para entender mejor los trastornos de la alimentación.

Una estrategia involucra el estudio de los genes humanos. Los trastornos de la alimentación pueden aparecer en familias. Los investigadores están tratando de identificar variaciones del ADN que estén vinculadas con un aumento en el riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación.

Los estudios de imagen del cerebro también ofrecen una mejor comprensión de los trastornos de la alimentación. Por ejemplo, los investigadores han encontrado diferencias en los patrones de actividad cerebral de las mujeres con trastornos de la alimentación en comparación con mujeres sanas. Estas investigaciones pueden ayudar a orientar el desarrollo de nuevos medios de diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la alimentación.

Tratamientos y terapias

La nutrición adecuada, la reducción del ejercicio excesivo y la eliminación de los comportamientos de purga son los fundamentos del tratamiento.

Los planes de tratamiento se hacen a la medida de las necesidades individuales y pueden incluir uno o más de los siguientes elementos:

- Psicoterapia individual, grupal o familiar
- Atención y supervisión médica
- Asesoría nutricional
- Medicamentos

Psicoterapias

Las psicoterapias, como una terapia familiar conocida como el tratamiento Maudsley, en la que los padres de adolescentes con anorexia nerviosa asumen la responsabilidad de alimentar a su hijo, parecen ser muy eficaces para ayudar a las personas a aumentar de peso y mejorar sus hábitos alimenticios y su estado de ánimo.

Para reducir o eliminar el apetito desenfrenado y los comportamientos de purga, las personas pueden acudir a terapia cognitivo conductual (TCC), que es otro tipo de psicoterapia que ayuda a la persona a aprender a identificar patrones de pensamiento distorsionados o dañinos y a reconocer y cambiar creencias falsas.

Medicamentos

Las evidencias también sugieren que los medicamentos tales como antidepresivos, antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (por sus siglas en inglés, FDA) pueden ayudar a tratar los trastornos de la alimentación y otras enfermedades simultáneas, como la ansiedad o la depresión. Consulte el sitio de internet de la FDA (<http://www.fda.gov/>) para ver la información más reciente sobre advertencias, guías de medicamentos para pacientes y medicamentos de aprobación reciente.

Cómo encontrar ayuda

Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York

El Directorio del Programa de Salud Mental proporciona información sobre todos los programas del Estado de New York que son operados, autorizados o financiados por la Oficina de Salud Mental del Estado (por sus siglas en inglés, OMH). Este sitio incluye tres opciones de búsqueda: Búsqueda básica, búsqueda avanzada y directorio completo. Las definiciones de todos los programas están disponibles en la pestaña Support (Ayuda), junto con la ayuda del directorio y la información sobre la recolección de datos del programa. Encuentre servicios cerca de usted en: Aplicación móvil «Find a Program» en omh.ny.gov

Localizador de programas para tratamiento de salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés, SAMHSA) ofrece este recurso en línea para encontrar instituciones y programas de tratamiento de salud mental. La sección del localizador de tratamientos de salud mental del Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Conductual muestra las instituciones que brindan servicios de salud mental a personas con enfermedades mentales. Encuentre una institución en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Para obtener ayuda inmediata

- **Si se encuentra en crisis:** Llame sin costo a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. El servicio está disponible para todos. Todas las llamadas son confidenciales. El número TTY es el 1-800-799-4TTY (4889).

Si está pensando en causarse daño o tiene pensamientos suicidas:

- Hable de inmediato con alguien que pueda ayudarlo
- Llame a su profesional acreditado de la salud mental si ya está consultando a uno
- Llame a su médico
- Acuda al departamento de emergencias del hospital más cercano

Si un ser querido está pensando en el suicidio:

- No lo deje solo
- Trate de llevarlo inmediatamente al médico o a la sala de emergencia del hospital más cercano para obtener ayuda, o llame al 911.
- Elimine el acceso a armas de fuego y otros medios potenciales de suicidio, incluyendo medicamentos

La Oficina de Salud Mental del Estado de New York agradece al Instituto Nacional de Salud Mental por proporcionar la información contenida en este folleto.

Julio de 2018

Si tiene preguntas o quejas sobre los servicios de salud mental en cualquier parte del Estado de New York, comuníquese con:

Oficina de Salud Mental
del Estado de New York
Relaciones con Clientes
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (sin costo)

Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su comunidad, comuníquese con la oficina regional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York más cercana a usted:

Oficina para New York Oeste
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Oficina para New York Central
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Oficina para Hudson River
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Oficina para Long Island
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Oficina para la Ciudad de New York
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650

¿En crisis?

Tenemos tiempo para escuchar.
**Envíe el mensaje de
texto Got5 al 741741**

**Línea Nacional para la
Prevención del Suicidio**
1-800-273-TALK (8255)

Disponibles 24 horas al día, 7 días a la
semana (sin costo)

El servicio está disponible para todos.
Todas las llamadas son confidenciales.

El número TTY es:
1-800-799-4TTY (4889)

Conéctese con la OMH



www.facebook.com/nysomh



[@nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Para obtener más información sobre esta publicación, comuníquese a:

NYS OMH Community Outreach and
Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)
www.omh.ny.gov



**Office of
Mental Health**