



Anorexia

¿QUÉ ES LA ANOREXIA?

La anorexia nerviosa (a menudo llamada simplemente anorexia) es un trastorno en que la persona pierde una cantidad excesiva de peso a propósito limitando lo que come y, en algunos casos, haciendo mucho ejercicio, hartándose de comida o purgándose. Las personas con anorexia temen aumentar de peso y tienen una imagen corporal distorsionada (por ejemplo, piensan que son gordas incluso cuando son muy delgadas). Los médicos no saben la causa exacta de este trastorno de la alimentación.

¿SABÍA USTED?

Aproximadamente de diez a quince por ciento de las personas con anorexia o bulimia son hombres.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE ANOREXIA?

Entre las personas con mayor riesgo de tener anorexia están los jóvenes (adolescentes o adultos jóvenes) y las mujeres. Es posible que tengan antecedentes de depresión, ansiedad o un trastorno obsesivo compulsivo. Las personas con mayor riesgo pueden tener familiares con trastornos de la alimentación, enfermedades mentales o adicción.

Ciertas características personales pueden contribuir a la anorexia. Las personas en peligro de tenerla quizá sientan que tienen que tratar de ser perfectas. Es posible que tengan la autoestima baja y una manera rígida de pensar sobre la comida y otros temas en su vida. Quizá sientan la presión de ser delgadas. Puede contribuir a esta sensación si participan en ciertos deportes o actividades, como la gimnasia o ballet, en las que se espera que sean delgadas.

DEFINICIONES

Hartarse: La persona come mucha comida de una sola vez y siente que no puede controlar cuándo parar; es posible que la persona coma compulsivamente varias veces al día durante semanas o meses.

Purgar: La persona vomita la comida a propósito o usa laxantes, diuréticos o enemas para bajar de peso.

Bulimia nerviosa: Un trastorno en que la persona se harta de comida y luego se purga, pero no limita el número de calorías que come.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LA ANOREXIA?

Entre las señales de advertencia están

- Perder mucho peso
- Negarse a comer
- Tener un cambio de hábitos en la alimentación o estar obsesionado con los alimentos y contar las calorías
- Hacer mucho ejercicio o purgarse para bajar de peso
- Estar deprimido o irritable
- Sentirse aislado de sus familiares o amigos

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ANOREXIA?

Los síntomas físicos comunes incluyen

- Sentirse cansado, débil y mareado
- Sentir frío todo el tiempo
- Estar estreñido, hinchado o no poder consumir una comida completa

Es posible que una persona con anorexia pierda el cabello, tenga la piel reseca y le salga vello corporal muy fino.

¿QUÉ PROBLEMAS DE SALUD PUEDE CAUSAR LA ANOREXIA?

Entre los serios problemas de salud que ocurren con la anorexia están

- Problemas del corazón como ritmo cardíaco anormal o insuficiencia cardíaca
- Deshidratación y desnutrición, que pueden llevar a desmayos, convulsiones o pancreatitis (inflamación del páncreas)
- Anemia
- Caries o infecciones de las encías

También pueden ocurrir graves problemas de salud si una persona que apenas ha estado comiendo comienza a consumir demasiadas calorías muy rápido (llamado síndrome de realimentación). Estos problemas pueden incluir insuficiencia cardíaca, problemas respiratorios graves, convulsiones e incluso la muerte súbita.

Algunas personas también pueden tener problemas de salud mental como contemplar el suicidio o intentar suicidarse.

¿DE QUÉ MANERA LA ANOREXIA AFECTA LA SALUD HORMONAL?

La anorexia puede resultar en baja densidad ósea, es decir, huesos frágiles. Cuando los adolescentes en desarrollo tienen huesos frágiles, es posible que tengan huesos frágiles durante toda la vida, incluso si se recuperan de la anorexia. El riesgo que corren de tener fracturas (huesos rotos) puede aumentar.

Otros problemas hormonales incluyen

- Retraso en la pubertad o del crecimiento en preadolescentes y adolescentes
- Amenorrea (ausencia de menstruación)
- Insuficiente estrógeno en las mujeres, lo que causa sequedad vaginal y disminución de la fertilidad

¿DÓNDE PUEDO OBTENER AYUDA PARA UN SER QUERIDO O PARA MÍ MISMO?

Puede obtener ayuda de un médico de atención primaria, nutricionista, médico especialista en la salud del adolescente o un profesional de salud mental con experiencia en el tratamiento de trastornos de la alimentación. Si sospecha que un ser querido tiene anorexia, consígale ayuda lo antes posible.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA ANOREXIA?

El mejor tratamiento incluye a un equipo de proveedores de atención médica. El tratamiento puede ser ambulatorio o, a veces, si la pérdida de peso es severa y ha causado problemas de salud, se interna a la persona en programas residenciales o un hospital. El equipo debe incluir a un médico que trate

los problemas médicos, un profesional de salud mental para terapia personal o familiar y un nutricionista para los problemas de nutrición.

Los objetivos del tratamiento son que la persona vuelva a tener un peso y estado mental saludable. A veces la persona también debe tomar medicamentos como antidepresivos u hormonas como estrógeno.

El tratamiento puede ayudarlo a usted o a su ser querido a superar la anorexia y los problemas que la acompañan. Pero algunas personas notan que necesitan tratamiento continuo para combatir el retorno de la anorexia en el futuro.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Mi ser querido tiene (o yo tengo) anorexia?
- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada opción de tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo necesita mi ser querido (o necesito) tratamiento?
- ¿Cómo puedo apoyar a un ser querido durante su tratamiento?

RECURSOS PARA PADRES DE FAMILIA

- Maudsley Parents, sitio para padres con hijos que tienen trastornos de la alimentación: www.maudsleyparents.org
- Families Empowered and Supporting Treatment of Eating Disorders: www.FEAST-ED.org
- Books:
 - *Help Your Teenager Beat an Eating Disorder* por James Lock y Daniel Le Grange; Guilford Publishers, 2005
 - *Skills-Based Learning for Caring for a Loved One with an Eating Disorder: The New Maudsley Method* por Janet Treasure, Gráinne Smith, y Anna Crane; Routledge, 2007

RECURSOS GENERALES

- Información de la Red de Salud Hormonal sobre:
 - Osteoporosis: www.hormone.org/Osteoporosis/overview.cfm
 - Retraso de la pubertad: www.hormone.org/Spanish/upload/FS_GD_Delayed_Puberty_SP-1-14.pdf
- Información sobre la anorexia de MedlinePlus (Instituto Nacional de Salud): www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000362.htm
- Información sobre la anorexia de la Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/anorexia/DS00606

EDITORS

Madhusmita Misra, MD
Dorothy Shulman, MD
Amy Weiss, MD

Mayo del 2013

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society*) en www.endo-society.org. El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

La diabetes de tipo 2 en los niños hoja informativa



www.hormone.org