



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

La importancia de comprender los signos y riesgos de los trastornos de la conducta alimentaria

La NEDA (National Eating Disorders Association) y otras organizaciones dedicadas a la promoción de la salud y el tratamiento en los EE. UU. han fijado la semana del 27 de febrero al 5 de marzo de este año como la "Semana de concientización sobre los trastornos de la conducta alimentaria" a escala nacional. Durante esta campaña anual de concientización pública, profesionales y defensores de los pacientes con trastornos de la conducta alimentaria impulsarán programas educativos de divulgación general con el objetivo de prevenir los trastornos de la alimentación y de ayudar a aquellos que ya padezcan las consecuencias físicas y emocionales de este grupo de diagnósticos.

Cuando vemos a personas extremadamente delgadas, muchas veces nos preguntamos si tendrán cáncer o alguna otra enfermedad, y tal vez pasemos por alto la posibilidad de que el motivo sea un trastorno de la conducta alimentaria. Detectar un trastorno de la alimentación es todavía más difícil cuando la persona tiene un peso promedio, o incluso si tiene sobrepeso, ya que nuestra sociedad tiende a pensar que las personas con sobrepeso son débiles o carecen de autocontrol, y no que padecen un problema médico o de salud mental. Es importante comprender que los trastornos de la conducta alimentaria implican muchos riesgos médicos y de salud mental, y que su tasa de mortalidad es más alta que la de cualquier otro diagnóstico de salud mental.

Existen muchos tipos de alteraciones de los hábitos alimentarios, pero los trastornos de la conducta alimentaria más frecuentes y que se identifican formalmente en el «Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales» (DSM-5) incluyen:

- **Anorexia nerviosa**, que se caracteriza por la restricción extrema del consumo de alimentos, un peso corporal menor que el esperado, una imagen corporal muy distorsionada y miedo a engordar. Las personas cuyo peso se encuentra dentro del rango previsto también pueden presentar anorexia nerviosa, y si bien probablemente este sea el trastorno de la alimentación más conocido, en realidad es el menos frecuente.
- **Bulimia nerviosa**, que se caracteriza por episodios recurrentes de atracones, seguidos de medidas para compensar las calorías ingeridas, como vomitar, ayunar, hacer ejercicio excesivo y usar laxantes para evitar engordar.
- **Trastorno de atracones**, que se caracteriza por episodios reiterados de consumo de grandes cantidades de alimentos, acompañados de una sensación de pérdida del control. Se observa con más frecuencia en las personas de mayor tamaño corporal.
- **Otro trastorno de la conducta alimentaria o de la ingesta de alimentos especificado**, que es una categoría general utilizada cuando una persona tiene una alteración de la conducta alimentaria que no cumple los criterios específicos de los trastornos que se mencionaron antes. A menudo, las personas con estos patrones alimentarios terminan presentando trastornos de la conducta alimentaria completos.

- **Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos**, que consiste en un consumo limitado de alimentos y hace que sea difícil para las personas satisfacer sus necesidades nutricionales o energéticas, pero no incluye problemas con la imagen corporal.

Desde el momento en que nace su bebé, a los padres les preocupa que su hijo coma lo suficiente para crecer y desarrollarse con normalidad. Los padres de niños que son quisquillosos con la comida se estresan y prueban de todo para engañarlos y lograr que coman. La alimentación es una de las primeras partes y uno de los aspectos más esenciales de la crianza, y puede resultar difícil saber si los hábitos alimentarios de un niño son problemáticos. Los padres deben consultar a un pediatra y a un profesional de la salud mental si observan que su hijo(a):

- Tiene una reducción o un aumento de peso considerables.
- Siempre usa ropa que oculta la forma del cuerpo.
- Con frecuencia regresa a casa sin haber comido el almuerzo o los snacks que llevó a la escuela, se siente incómodo(a) o se niega a comer delante de otras personas, o es extremadamente quisquilloso(a) en cuanto a lo que elige comer.
- Siempre pasa mucho tiempo en el baño, sobre todo después de comer.
- Expresa insatisfacción con su cuerpo o aspecto con frecuencia.
- Es sumamente perfeccionista.
- Expresa con frecuencia que siente que no tiene control sobre su propia vida.

Si sospecha que su hijo(a) tiene un trastorno de la alimentación, evite hablar demasiado sobre la comida, la alimentación, el peso o el aspecto físico y pida una consulta con un profesional lo antes posible. Evite los comentarios humillantes sobre el cuerpo (*body-shaming*) y las críticas dirigidos a su hijo(a), a usted mismo(a) o a otras personas.

Si necesita ayuda para afrontar un trastorno de la conducta alimentaria, comuníquese con la línea de asistencia de la NEDA: [Línea de ayuda para trastornos de la conducta alimentaria | Chat, llamada o mensaje de texto | NEDA](#) (nationaleatingdisorders.org), o llame al 1-800-931-2237.

Recursos:

[Eating Disorders: Definition, Symptoms, Traits, Causes, Treatment \(verywellmind.com\)](http://verywellmind.com)

[What Is Weight Stigma? \(verywellmind.com\)](http://verywellmind.com)

[Parents & Caregivers | National Eating Disorders Association](http://nationaleatingdisorders.org)