

# ¿Qué son los trastornos alimentarios?



En Estados Unidos, casi 30 millones de estadounidenses padecerán un trastorno alimentario en algún momento de su vida. Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales y físicas reales, pero tratables, que pueden tener consecuencias fatales para la salud. No son una elección, una “moda” o una “fase”. Pueden afectar a personas de cualquier sexo, edad, raza, religión, etnia, orientación sexual, forma corporal y peso.

A continuación, se enumeran los tipos más comunes de trastornos alimentarios y de la alimentación desordenada:

La anorexia nerviosa (AN) implica una restricción severa de la ingesta de alimentos; pérdida de peso o falta de aumento de peso adecuado durante el crecimiento infantil; dificultades para mantener un peso corporal adecuado para la altura, edad y estatura de la persona; y, en muchas personas, problemas con la imagen corporal.

La bulimia nerviosa (BN) implica un ciclo de atracones de comida, seguido de comportamientos diseñados para deshacer o compensar los efectos de los atracones, como los vómitos autoinducidos, el ayuno, el ejercicio excesivo, el abuso de laxantes, diuréticos u otros medicamentos.

El trastorno por atracón (TA) consiste en episodios repetidos de atracones y de ingesta de grandes cantidades de comida, a menudo muy rápidamente, más allá del punto de saciedad. Estos atracones suelen ocurrir a solas, en secreto, y se asocian a sentimientos intensos de “pérdida de control”, seguidos de sentimientos de vergüenza, culpa y desesperación.

Otros trastornos de la conducta alimentaria específicos (OSFED, por sus siglas en inglés) se aplica a personas que no cumplen todos los criterios diagnósticos de otros tipos de trastornos de la conducta alimentaria, pero que, aun así, padecen una enfermedad significativa. Los OSFED incluyen diagnósticos como la anorexia atípica, el trastorno por atracón y el trastorno por bulimia nerviosa que se presentan con menos frecuencia y/o duración limitada, el trastorno purgativo y el síndrome de alimentación nocturna. Es importante señalar que los OSFED son tan graves como otros trastornos alimentarios y son el tipo más común de trastorno alimentario.

El trastorno evitativo restrictivo de la ingesta de alimentos (TEAIR) implica una restricción drástica de los tipos o la cantidad de alimentos que come una persona, sin estar relacionada con el malestar por la forma, el tamaño o el peso corporal. En cambio, la restricción alimentaria se debe a una falta de interés por la comida o los alimentos, sensibilidad sensorial y/o miedo a consecuencias negativas como el atragantamiento.

La alimentación desordenada hace referencia a comportamientos alimentarios problemáticos y actitudes distorsionadas hacia la comida, el peso, la figura y la apariencia, como la restricción de la ingesta de alimentos, los atracones, las purgas, el ejercicio o el uso excesivos de diuréticos, laxantes y medicamentos para adelgazar. Aunque los patrones de alimentación desordenada pueden variar en gravedad, no cumplen los criterios para ser un trastorno alimentario diagnosticable. Aunque no todas las personas con alimentación desordenada desarrollan un trastorno alimentario, es un factor de riesgo en el desarrollo de un trastorno alimentario. Por lo tanto, es importante buscar ayuda lo antes posible, ya que esto puede ayudar a evitar que los síntomas se agraven o se conviertan en un trastorno alimentario.

Escanee el código QR para obtener más información sobre los trastornos alimentarios:



Escanee el código QR para detectar un trastorno alimentario:

