

Hoja de consejos: Comprensión los trastornos alimentarios

Cuando queda tan preocupados por cuestiones de comida y el peso que le resulta más y más difícil concentrarse en otros aspectos de su vida, puede ser una señal temprana de un trastorno alimentario. Los estudios sugieren que 1 de cada 20 personas se encuentran afectadas en algún momento de sus vidas. En última instancia, sin tratamiento, trastornos de la alimentación puede tomar la vida de una persona y llevar a complicaciones médicas graves, potencialmente fatales. Aunque los trastornos alimentarios se asocian comúnmente a las mujeres, afecta a los hombres también.

Los trastornos alimentarios son un grupo de condiciones relacionadas que causan graves problemas emocionales y físicos. Cada condición implica problemas de alimentación y peso; sin embargo, cada uno tiene síntomas únicos que los separan de los demás.

Anorexia Nervosa

Una persona con anorexia se negará comida hasta el punto de inanición y se obsesiona sobre pérdida de peso. Con anorexia, una persona niega el hambre y se niegan a comer, práctica de atracones y comportamientos purgas o ejercicio hasta el punto de agotamiento mientras intentan limitar, eliminar o "quemar" calorías. Anorexia puede tomar una pesada carga física.

Bulimia Nervosa

Alguien con bulimia se sienten fuera de control cuando comen en muy grandes cantidades durante periodos cortos e intente desesperadamente el librarse de las calorías adicionales mediante forzado vómitos, abuso de laxantes o ejercicio excesivo. Esto se convierte en un ciclo repetitivo que controla muchos aspectos de la vida de la persona y tiene un muy negativo efecto tanto emocional como físico. Como la anorexia, la bulimia infligirá daño físico.

Trastorno Por Atracón (BED)

Una persona con BED pierda control cuando comen y comen una gran cantidad de alimentos en un periodo corto. Pueden también comer grandes cantidades de alimentos incluso cuando no tienen hambre o después que ya están incómodamente lleno. Esto le hace sentirse avergonzado, disgustado, deprimido o culpable por su comportamiento. Una persona con BED, después de un episodio de atracones, no intenta purgar o ejercitar excesivamente como alguien que vive con anorexia o bulimia. Una persona que vive con atracón puede ser de peso normal, sobrepeso u obeso.

Factores que pueden estar involucrados en el desarrollo de un trastorno alimenticio incluyen genética, medio ambiente, presión de grupo y salud emocional. Los trastornos alimenticios afectan a todo tipo de personas. Sin embargo, hay ciertos factores de riesgo que ponen algunas personas en mayor riesgo de desarrollar un trastorno alimenticio.

Trastornos de la alimentación se gestionan mediante una variedad de técnicas. Tratamientos variarán según el tipo de trastorno, pero generalmente incluye lo siguiente:

Hoja de consejos: Comprensión los trastornos alimentarios

- Psicoterapia, psicoterapia conductual, o terapia conversiva
- Medicinas, como antidepresivos y ansiolíticos, para tratar enfermedades coexistentes como depresión o ansiedad
- Asesoramiento nutricional y seguimiento de la restauración de peso
- Asesoramiento familiar

Fuente: National Alliance on Mental Illness