

# Anorexia y Bulimia

## Información para los padres

- [¿Qué son la anorexia y la bulimia nerviosas?](#)
- [¿Por qué aparecen estos problemas de salud?](#)
- [¿Cómo podemos prevenirlos?](#)
- [¿Cómo podemos saber que estamos ante el inicio de una anorexia o bulimia nerviosas?](#)
- [¿Qué podemos hacer si sospechamos de su existencia?](#)
- [Teléfonos de interés](#)

# Anorexia y Bulimia

## ¿Qué son la anorexia y la bulimia nerviosas?

Son **problemas de salud que se manifiestan como trastornos del comportamiento alimentario** y que, a veces, cuando no se tratan, pueden poner en peligro la vida de las personas que los sufren.

Estos problemas de salud afectan principalmente a las mujeres, aunque hay hombres que también los padecen. Pueden afectar a cualquier edad, pero **es en la adolescencia cuando aparecen con mayor frecuencia**, debido al momento vital de cambio y de búsqueda de la propia identidad. Es un proceso que **se inicia muy sutilmente, pudiendo pasar desapercibido en un primer momento**.

Las personas con anorexia y con bulimia comparten una preocupación excesiva por no engordar, aun cuando su peso sea normal o esté muy por debajo de lo saludable, convirtiéndose la comida en el eje central de sus preocupaciones y desatendiendo progresivamente otros aspectos de sus vidas.

La anorexia y la bulimia se diferencian por la forma en que las personas se comportan ante la comida. Puede darse el caso de que una misma persona sufra de ambos trastornos, bien de forma alternativa o sucesiva.

**La ANOREXIA NERVIOSA se caracteriza por un miedo exagerado a engordar y por una distorsión de la imagen corporal, que hace que las personas que la padecen se vean y se sientan gordas cuando no lo están.**

Esto les lleva a realizar, entre otros, los siguientes comportamientos:

- comen cada vez menos
- realizan ejercicio físico intenso, con la única idea de adelgazar
- en ocasiones vomitan y/o utilizan diuréticos y laxantes sólo con la finalidad de perder peso

Todas estas conductas provocan una pérdida de peso excesiva que tiene unas repercusiones físicas iniciales como son la retirada de la regla, la caída progresiva del pelo o la sequedad de piel. En fases más avanzadas, pueden llegar a poner en peligro su vida por la desnutrición, con problemas de corazón y circulación, desequilibrios hormonales graves, etc.

**En el caso de la BULIMIA NERVIOSA, junto al miedo a la gordura, hay un sentimiento de pérdida de control con la comida, siendo característicos los atracones compulsivos. Para contrarrestar estos atracones de comida, suelen provocarse vómitos y usan laxantes en exceso.**

Estos comportamientos provocan una gran vergüenza, por lo que suelen realizarse a escondidas. Por ello, y porque en la bulimia el peso puede ser normal, este trastorno es menos visible.

**Tanto en el caso de la Anorexia como en el de la Bulimia, hay que tener claro que el problema no es la alimentación, sino el modo en que la persona se valora y se percibe a sí misma. Es decir, estamos hablando de un PROBLEMA DE SALUD MENTAL QUE TIENE TRATAMIENTO Y QUE HAY QUE INTENTAR PREVENIR.**

# Anorexia y Bulimia

## ¿Por qué aparecen estos problemas?

Cada sociedad tiene una forma concreta de enfermar. En la sociedad actual, la industria de la moda, los medios de comunicación y los mensajes “interesados” de la publicidad (productos light, dietas de adelgazamiento, cuerpos perfectos,...) nos están diciendo que para tener éxito en la vida es imprescindible ser guapo/a y, que en el caso de las mujeres ser guapa implica “necesariamente” ser delgada.

Las dietas son una práctica habitual en nuestra sociedad, sin que ello implique, en la mayoría de los casos, una patología. Sin embargo, aunque todos participamos de esta situación, es cierto que algunas personas, y en algunas etapas de la vida, tienen unas características psicológicas que les hacen especialmente sensibles a este tipo de mensajes, y seguirlos puede convertirse en una auténtica obsesión.

**La forma y el momento particular en que cada persona VIVE, SIENTE, ASIMILA O INTERIORIZA dichos mensajes contribuye entre otros factores, a que enferme o no.**

Esto es así porque **cada persona tiene una historia particular, una forma de entender la vida, de enfrentarse a los problemas, de resolver los conflictos y, por supuesto, tiene una opinión sobre sí misma que en ocasiones puede no ser satisfactoria. En definitiva cada persona tiene su propio carácter y personalidad.**

En la adolescencia, la búsqueda de una identidad propia, la progresiva autonomía y la integración en grupos fuera de la familia hace que los jóvenes busquen modelos a quienes parecerse y con quienes identificarse, lo que les hace más vulnerables a las modas.

Lo habitual en el adolescente es que sienta una mayor preocupación por su aspecto físico y que realice cambios en los hábitos de vida, como por ejemplo en las comidas, que puede tratar de restringir, en los horarios, etc. Todo esto es normal, pero, y aquí está la sutil diferencia, **cuando el adolescente “siente” que el cuerpo es el vehículo “principal” de aceptación en el grupo y por tanto de triunfo social, corre el riesgo de enfermar.**

Sin embargo, **si estamos atentos a su desarrollo y podemos valorar los cambios que en ellos se van produciendo, se puede cuanto menos detectar de forma precoz las señales que nos alertan de que algo está sucediendo**, como muchas veces lo observan los propios padres u otros miembros de la familia o de su entorno (amigos, profesores,...).

# Anorexia y Bulimia

## ¿Cómo podemos prevenirlos?

**Prevenir significa estar alerta, no sólo sobre el comportamiento de los hijos con la comida, sino también sobre los demás aspectos de la vida que pueden preocuparles o que les están causando dificultades**, como por ejemplo:

- ¿tiene amigos?
- ¿está especialmente centrado en los estudios o le va mal en éstos?
- ¿disfruta de las cosas que hace?
- ¿tiene confianza en sí mismo?

Ha de entenderse que aunque a nosotros nos parezca que lo que plantean son “problemas menores” y que “la vida es muy dura”, sus preocupaciones son muy importantes para ellos y así deben ser respetadas y escuchadas.

La familia es el medio principal donde la persona se desarrolla, donde pueden surgir conflictos y dificultades en la maduración, que pueden manifestarse a través de la comida. **La familia es, pues, el lugar donde se presentan los primeros síntomas, siendo así el lugar principal donde se pueden detectar y prevenir**, por eso, es tan importante la calidad de las relaciones dentro de la familia. **Es recomendable BUSCAR Y MANTENER UNA COMUNICACIÓN FLUIDA ENTRE SUS MIEMBROS que ayude a detectar los pequeños conflictos que vayan surgiendo e ir poniendo palabras a los sentimientos y necesidades de cada uno.** De este modo, los jóvenes, irán conociendo sus propias capacidades y limitaciones personales.

Para algunas personas, especialmente las más jóvenes, puede ocurrir que la única forma en la que puedan expresar sus sentimientos sea diciendo “no” a la comida, convirtiéndose la negación en una forma de comunicación. **Cuando la persona no encuentra palabras para expresar los conflictos internos, es el cuerpo el que habla, y lo hace a través de los síntomas (dejar de comer, provocarse el vomito,...).**

La anorexia y/o la bulimia, como enfermedad, son la síntesis o el final de un proceso en el que coinciden muchos malestares. **PREVENIR SIGNIFICA QUE NOS OCUPEMOS Y QUE ESTEMOS ALERTA.**

**Los padres, profesores, sanitarios, clubes juveniles, amigos, etc., cada uno desde el lugar que le corresponde, debemos estar atentos a las dificultades que aparecen durante la adolescencia, ayudando a que los jóvenes desarrollen sus capacidades personales que les permitan resolver sus propios conflictos de forma saludable.**

Si una persona joven o un adolescente manifiesta el deseo de perder peso se debe escuchar su demanda, tal vez tenga razón y no le vendría mal perder algún kilo, y en este caso, si se inicia una dieta debe hacerse bajo la supervisión de un médico. Pero también puede ocurrir que este descontento con la imagen corporal nos esté avisando de que algo no funciona.

# Anorexia y Bulimia

## ¿Cómo se detectan?

Ya sabemos que la adolescencia es un momento de cambios que afectan a la totalidad de la persona, y que en ella se dan toda una serie de comportamientos que a los adultos nos parecen cuanto menos raros y, en ocasiones, peligrosos. Que aparezcan algunos trastornos del comportamiento alimentario no es extraño, ya que pueden mostrarse como formas de autoafirmarse frente al mundo de los adultos y como formas de investigar su propia autonomía.

**La existencia de algún tipo de trastorno alimentario no implica necesariamente que se vaya a desarrollar una enfermedad, pero sí debe mantenernos alerta sobre su posibilidad.**

**DEBEMOS PREGUNTARNOS QUÉ LE PUEDE ESTAR PASANDO A NUESTRO HIJO/HIJA SI ENCONTRAMOS ALGUNO O VARIOS DE LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES:**

- Los jóvenes van cerrando cada vez más su círculo de amigos, y manifiestan **ACTITUDES DE AISLAMIENTO**, de soledad, de tristeza y melancolía, pero empiezan a aumentar obsesivamente las horas de estudio y de otras actividades “útiles”.
- Observamos que **CAMBIAN SUS HÁBITOS EN RELACIÓN A LA COMIDA** de forma rígida y continuada -por ejemplo, procuran no coincidir con la familia a la hora de comer, comiendo cada vez menos-, y se obsesionan con contar calorías.
- AUMENTAN DE FORMA EXAGERADA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO**, con la única finalidad de perder peso.
- SE QUEJAN DE SU ASPECTO FÍSICO**, mostrándose disconformes con su peso o con alguna parte de su cuerpo (especialmente caderas y muslos).
- Los encontramos **RAROS Y CON UN CAMBIO DE CARÁCTER LLAMATIVO**

# Anorexia y Bulimia

## ¿Qué podemos hacer si sospechamos de su existencia?

Si piensa que en su familia, entre sus amigos o en su entorno próximo hay una persona que pueda estar sufriendo un trastorno de este tipo, **ADOPTÉ UNA ACTITUD DECIDIDA, HÁBLELO CON ELLA Y CON LAS PERSONAS DE SU CONFIANZA.**

**Si sospechas que eres tú el que puede padecer alguno de estos problemas, NO TE ENCIERRES EN TI MISMO Y BUSCA AYUDA.**

Es conveniente consultar con los profesionales sanitarios, ellos les asesorarán sobre la actuación más adecuada.

**En su CENTRO DE SALUD le asesorarán y valorarán la conveniencia o no de iniciar un tratamiento específico.** Si hubiera que iniciarlo, y puesto que estamos ante un problema de carácter psicológico que tiene una importante repercusión física, será preciso que intervengan de forma coordinada los distintos especialistas que están preparados para abordar esta problemática. **La participación de los profesionales de la salud mental (psiquiatras, psicólogos,...) en este proceso, es fundamental.**

También **las asociaciones ciudadanas, en especial los GRUPOS DE AYUDA MUTUA, son recursos valiosos que pueden ayudar a encauzar el problema, tanto para los enfermos como para las familias.** En estos grupos es posible compartir la experiencia de la enfermedad, aprender a manejarse con ella, sintiéndose apoyados y comprendidos.

# Anorexia y Bulimia

## Teléfonos de interés

<b>ASOCIACIÓN EN DEFENSA DE LA ATENCIÓN A LA ANOREXIA NERVIOSA (ADANER)</b>	<b>91.577.02.61</b>
<b>ASOCIACIÓN MUJERES CONTRA LA ANOREXIA Y LA BULIMIA GETAFE</b>	<b>91.683.70.70</b>
<b>ASOCIACIÓN NORTE - MADRID ANOREXIA Y BULIMIA ALCOBENDAS - SAN SEBASTIAN DE LOS REYES</b>	<b>91.653.02.69</b>
<b>ASOCIACIÓN SUR - MADRID ANOREXIA Y BULIMIA (ASMAB). MÓSTOLES</b>	<b>91.617.55.15</b>