

Anorexia y bulimia

Fecha de actualización: Noviembre 2003
Centro elaborador: CRIDJ

La anorexia y la bulimia 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.

Aunque estos problemas de salud afectan principalmente a mujeres, hay hombres que también los padecen. Puede aquejar a cualquier edad, pero es en la adolescencia cuando aparece con mayor frecuencia.

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, convirtiendo 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 ambos trastornos, bien de forma alternativa o sucesiva.

La **anorexia** 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.

La **bulimia** se caracteriza porque junto al miedo a la gordura, hay un sentimiento de pérdida de control por la comida, siendo característicos los atracones compulsivos (comer mucho en un período de tiempo corto) y para contrarrestar estos excesos de comida, suelen provocarse vómitos, mantener algún periodo de ayuno y utilizar fármacos en exceso (laxantes, diuréticos, etc.)

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.

Si observas estos comportamientos, podríamos estar ante un caso de anorexia:

- Cambio en la forma de comer: no come con toda la familia; cuenta las calorías; esconde la comida o la tira; protesta por la cantidad o la forma de prepararla.
- Pérdida de peso paulatina.
- Cambios bruscos en su comportamiento: tanto en el rendimiento en clase, en su relación con los compañeros y amigos como en su forma de vestir.

Asociaciones y colectivos

Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa (ADANER)

C/ Orense, 16, 4º D
28020 Madrid
Tel. y Fax: 915 770 261
Horario: L a V de 15 a 20 h
www.adaner.org
info@adaner.org

Asociación para la Prevención y el Tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (ANTARES)

C/ Gran Capitán, 22-24 posterior
28933 Móstoles
Tel.: 916 141 068

Asociación Mujeres contra la Anorexia y la Bulimia (AMCAB)

Centro Municipal de la Mujer
C/San Eugenio, 8
28902 Getafe
Tel. y fax: 916 837 070
Horario: J de 17 a 21 h
amcabweb@mixmail.com

Grupo de Apoyo en Anorexia (GRAPA)

C/ Ángel Múgica, 56, bajo
28034 Madrid
Tel: 917 293 821
grapa@nodo50.org
www.nodo50.org/grapa

Federación Española de Asociaciones de Ayuda contra la Anorexia y la Bulimia

Tel: 902 11 69 86
www.acab.org

Asociación Norte-Madrid Anorexia y Bulimia (ANMAB)

C/ Málaga, 50
28100 Alcobendas
Tel.: 916 542 334/ 916 519 741/ 916 530 269
Horario: L de 19 a 21 h, X de 18 a 21 h

Teléfonos de interés

En caso de urgencia debes acudir a los siguientes hospitales que tienen unidades de trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Hospital Infantil Niño Jesús. Tel.: 915 035 925/900
Hospital 12 de Octubre. Tel: 913 908 000
Hospital Clínico San Carlos. Tel: 913 303 564
Hospital Universitario de Getafe. Tel: 916 839 360
Hospital Severo Ochoa de Leganés. Tel: 915 866 530
Hospital de Móstoles. Tel: 916 243 000

Atención psicológica y psiquiátrica para estudiantes desde 3º de ESO hasta la Universidad (con límite hasta 28 años):

Seguro escolar: Tel: 900 166 565

BIBLIOGRAFÍA

ADELANTADO, Gloria y otros. **Guia per a educadors i educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari : anorexia i bulimia nervioses.** Barcelona : Generalitat de Catalunya, 2001.

Anorexia y bulimia. *Revista de estudios de juventud.* Diciembre 1999, nº 47, p. 1-101.

CARRILLO DURÁN, M^a Victoria. **Publicidad y anorexia : influencia de la publicidad y otros trastornos de la conducta alimentaria.** Madrid : Ediciones de las Ciencias Sociales, 2002.

FAIRBURN, Christopher. **La superación de los atracones de comida.** Barcelona : Paidós, 1998.

MORANDE, Gonzalo. **Como combatir y prevenir el miedo a engordar de las adolescentes.** Madrid : Temas de Hoy, 1999.

PIPHER, Mary. **Hambre a la moda : el infierno de los trastornos de la alimentación.** Barcelona : Grijalbo, 1999.

SAINZ, María (dir.). **Guía para la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario : (anorexia y bulimia).** Madrid : Instituto de la Juventud, 2002.

SELVINI PALAZZOLI, M. y otros. **Muchachas anoréxicas y bulímicas : la terapia familiar.** Barcelona : Paidós, 1999.

TOMAS, Joseph y BASSAS, Nuria. **Anorexia y otras alteraciones de la conducta en la infancia y la adolescencia.** Barcelona : Laertes, 1999