

Factores de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria



National Eating Disorders Association

Translation Courtesy of Caroline Silver. Reviewed by Mae Lynn Reyes-Rodríguez, PhD.

Los trastornos de la conducta alimentaria son condiciones complejas que se pueden desarrollar por una combinación prolongada de factores emocionales, psicológicos, interpersonales, sociales y conductuales. Una vez comienzan, pueden desatar un ciclo de destrucción física y mental que se auto-perpetúa.

Aunque los científicos todavía están investigando los factores que pueden contribuir al desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria, se han identificado algunos factores de riesgo para el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria.

Factores Psicológicos

- Perfeccionismo
- Ansiedad
- Depresión
- Dificultades con la regulación de las emociones
- Comportamientos obsesivos y compulsivos
- Estilos de pensamientos rígidos (sólo hay una manera correcta de hacer las cosas, etc.)

Factores Socioculturales

- Promover en la cultura un “ideal de la delgadez”
- Prejuicios sobre peso y tamaño
- Énfasis en dietas
- “Cuerpos ideales” que solo incluyan reducidas o ciertas formas y tamaños

Factores Biológicos

- Tener un miembro cercano de la familia con un trastorno de la conducta alimentaria
- Historial familiar de depresión, ansiedad y/o adicción
- Historia personal de depresión, ansiedad y/o adicción
- Presencia de alergias que contribuyen a hábitos alimentarios restrictivos o mañosos (como enfermedad celiaca)
- Presencia de diabetes tipo 1

Señales emocionales y conductuales de un trastorno de la conducta alimentaria

Las personas que luchan contra un trastorno de la conducta alimentaria pueden tener algunas, pero no todas, de las siguientes señales emocionales y conductuales. La presencia de cualquiera de estas señales que su ser amado pudiera estar batallando es causa de una seria preocupación y debe animarlo a que busque ayuda profesional.

- Miedo intenso de aumentar peso
- imagen corporal negativa o distorsionada
- Frecuentes cotejos en el espejo de defectos percibidos
- Autoestima que depende de la figura y el peso
- Miedo a comer en público o con otras personas
- Preocupación por la comida
- Comer porciones muy pequeñas o evitar comer
- Evitar comer con otras personas
- Acumular y esconder comida
- Comer en secreto
- Desaparecer después de comer, frecuentemente al baño

- Rituales con la alimentación (cortar la comida en trozos pequeños, masticar cada bocado excesivamente, comer muy lentamente)
- Cualquier hábito alimentario nuevo o una dieta de moda, que incluye evitar un grupo de comida completamente (no azúcar, no carbohidratos, no lácteos, vegetarianismo o veganismo)
- Preocupación mínima sobre una pérdida extrema de peso
- Interés obsesivo en algunos programas de cocina en televisión y coleccionar recetas
- Comer exclusivamente comidas “seguras” o “saludables”
- Aislamiento social
- Presentar excusas para no comer
- Cocinar comidas elaboradas para otros y rehusar comerlas
- Comer combinaciones raras de comida
- Tener rituales de alimentación Retirarse de las actividades sociales normales
- Esconder la pérdida de peso con ropas voluminosas
- Afecto plano o falta de emoción
- Irritabilidad
- Cambios abruptos en las emociones
- Hiperactividad e inquietud (no puede sentarse, etc.)
- Rigidez en los comportamientos y rutinas, y la experiencia de ansiedad extrema si estos son interrumpidos
- Ejercicio excesivo
- Ejercitarse aun cuando está enfermo/a o lesionado/a, o sólo para quemar calorías

Los individuos con trastornos de la conducta alimentaria pueden estar en riesgo de desarrollar una condición concurrente como trastorno de ánimo, trastorno de ansiedad, abuso de sustancias (alcohol, cocaína, heroína, metanfetaminas, etc.), autolesionarse, (cortarse, etc.) y pensamientos y comportamientos suicidas.

Señales y síntomas físicos de un trastorno de la conducta alimentaria

Las personas que están luchando contra un trastorno de la conducta alimentaria pueden tener algunos, pero no todas, de las siguientes señales y síntomas físicos. La presencia de cualquiera de estas señales que su ser amado pudiera estar batallando es causa de una seria preocupación y debe animarlo a que busque ayuda profesional.

- Marcadas fluctuaciones en el peso, incluyendo hacia arriba y hacia abajo
- Calambres de estómago, otras quejas gastrointestinales no específicas (estreñimiento, reflujo ácido, etc.)
- Irregularidades menstruales - pérdida de períodos o solo tener períodos cuando está en contraceptivos hormonales (eso no se considera un “verdadero” período)
- Dificultades con la concentración
- Resultados de laboratorios anormales (anemia, niveles bajos de la tiroides y hormonas, bajo potasio, conteo bajo de glóbulos rojos, frecuencia cardiaca baja)
- Mareos
- Desmayos/síncope
- Sensación de frío todo el tiempo
- Problemas de sueño
- Cortes y callos encima de los nudillos (un resultado del vómito auto-inducido)
- Problemas dentales, como la erosión del esmalte dental, caries, y sensibilidad de los dientes
- Piel seca
- Tener uñas secas y quebradizas
- Inflamación del área alrededor de los glándulas salivales
- Vello fino en el cuerpo
- Cabello fino en la cabeza, cabello seco y quebradizo (lanugo)
- Caries, o decoloración de los dientes como resultado de vomitar
- Debilidad muscular

- Piel amarilla (en contexto de comer muchas zanahorias)
- Manos y pies fríos y con manchas o inflamación de los pies
- Pobre cicatrización de las heridas
- Función disminuida del sistema inmune

Señales de la anorexia nerviosa

- Pérdida extrema de peso Usar muchas capas de ropa para esconder la pérdida de peso o para mantenerse caliente
- Estar preocupado/a por el peso, la comida, los calorías, los gramos de grasa, y las dietas
- Rehúsar comer algunas comidas, y con un progreso de restricción hacia categorías completas de comida (ej. no carbohidratos, etc.)
- Comentarios frecuentes sobre sentirse “gordo/a” o con sobrepeso a pesar de que ha perdido peso
- Quejas de estreñimiento, dolores abdominales, intolerancia al frío, letargo, y energía excesiva
- Negar que tenga hambre
- Desarrollar rituales con la alimentación (ej. comer comidas en cierto orden, masticar excesivamente, reorganizar la comida en el plato)
- Cocinar comidas para otros sin comerlas
- Consistentemente tener excusas para evitar las comidas o situaciones que incluyan comida
- Mantener un régimen excesivo y rígido de ejercicio – sin importar el clima, fatiga, enfermedad o lesión, y que incluye la necesidad de quemar las calorías consumidas
- Alejarse de amigos y actividades normales y hacerse más aislado, retirado y reservado
- Parecer preocupado por comer en público
- Espontaneidad social limitada
- Resistir mantener un peso apropiado para su edad, altura, y constitución física
- Tener un miedo intenso al aumento de peso o estar “gordo,” a pesar de que está bajo peso
- Tener una experiencia perturbada sobre el peso o figura, una influencia inapropiada del peso o figura en la auto-evaluación, o negar la gravedad de tener un bajo peso
- Dejar de menstruar, en las mujeres que han alcanzado la pubertad
- Sentirse inefectivo

- Tener una fuerte necesidad de control
- Mostrar pensamientos inflexibles
- Tener una iniciativa restringida y falta de expresión emocional

Señales de la bulimia nerviosa

- En general, comportamientos y actitudes que indican que la pérdida de peso, las dietas, y el control de la comida son preocupaciones primordiales
- Evidencia de atracones, que puede incluir la desaparición de grandes cantidades de comida en periodos cortos o un gran número de envolturas y contenedores vacíos que indican el consumo de grandes cantidades de comida
- Evidencia de comportamientos de purga, que incluye viajes frecuentes al baño después de las comidas, señales y/u olores de vómito, la presencia de envolturas o paquetes de laxantes o diuréticos
- Sentirse incómodo comiendo alrededor de otras personas
- Desarrollar rituales de comida (ej. comer solo algunos comidas en específicas o grupos de comida [ej. condimentos], masticar excesivamente, no permitir que las comidas les toquen)
- Saltarse comidas o comer porciones pequeñas durante comidas regulares
- Robar o guardar comida en lugares extraños
- Beber agua excesivamente
- Usar cantidades excesivas de enjuague bucal, mentas, y chicle
- Esconder el cuerpo con ropas holgadas
- Mantener un régimen excesivo y rígido de ejercicio – sin importar el clima, fatiga, enfermedad, o una lesión y que incluye la necesidad de quemar calorías
- Mostrar una inflamación atípica en el área de las mejillas o la mandíbula
- Tener callos en la parte de atrás de las manos o los nudillos como resultado del vómito auto-inducido
- Dientes descoloridos, manchados
- Crear cambios en el estilo de vida o rituales para crear tiempo para poder atracarse y purgarse
- Aislarse de sus amigos y actividades

- Parecer hinchado debido a retención de fluidos
- Hacer dietas frecuentemente
- Mostrar una preocupación extrema con el peso y su figura
- Tener recurrente episodios de atracones en secreto (comer una cantidad de comida mucho más grande de lo que la mayoría de personas comerían en situaciones similares en un periodo de tiempo definido); sentir que no tiene control para parar de comer
- Purgarse después de un episodio de atracón (ej. vómito auto-inducido, abuso de laxantes, pastillas de dieta y/o diuréticos, ejercicio excesivo, ayunos)
- El peso es típicamente dentro de un intervalo normal; puede tener sobrepeso

Señales del trastorno por atracón

- Evidencia de atracones, que incluye la desaparición de grandes cantidades grandes de comida en periodos de tiempo cortos o muchos envases y envolturas vacías que indican el consumo de grandes cantidades de comida
- Desarrollar rituales con la comida (ej. como comer sólo una comida en particular o un grupo de alimentos [ej. como condimentos], masticar excesivamente, no permitir que comidas les tocan)
- Robar o guardar comidas en lugares extraños
- Esconder el cuerpo con ropas holgadas
- Programar un estilo de vida o rituales para tener tiempo para episodios de atracones
- Saltarse comidas o comer porciones pequeñas durante comidas regulares
- Períodos de comer sin control, impulsivamente, o continuar comiendo más allá del momento en que se siente satisfecho
- No purgarse
- Ayunar esporádicamente o hacer dietas repetitivas
- El peso puede fluctuar de normal a leve, moderado o u obesidad severa