

Un trastorno alimentario es una afección psicológica que se manifiesta en hábitos de alimentación extremos y poco saludables. Existen cuatro tipos de trastornos alimentarios que se caracterizan por comportamientos específicos. Dos comportamientos principales son los atracones, el consumo de una gran cantidad de alimentos en un periodo corto, acompañado de sentimientos de pérdida de control y vómitos autoinducidos o purgas. El uso indebido de laxantes, pastillas para adelgazar o diuréticos, así como el ejercicio intenso y excesivo después de un atracón también se consideran formas de purga.

Tipos de trastornos alimentarios

La **bulimia nerviosa** es el más común de los cuatro diagnósticos. Se caracteriza por la preocupación por la comida y el peso, por atracones y una compensación de estos mediante purgas, ejercicio excesivo o ayuno. Este patrón va acompañado de vergüenza y secretismo. No es posible identificar a las personas con bulimia nerviosa en función del peso, ya que muchas tienen un peso normal o incluso tienen sobrepeso.

La **anorexia nerviosa** se caracteriza por: la negativa a mantener un peso normal para la altura, el tipo de cuerpo, la edad y el nivel de actividad de la persona, una restricción de la ingesta de alimentos debido a un miedo intenso a engordar o aumentar de peso (preocupación extrema por el peso propio), una percepción errónea de la imagen corporal y, en las mujeres, una pérdida de dos periodos menstruales consecutivos.

El **trastorno por atracón** se caracteriza por tener atracones y sentimientos de vergüenza y odio hacia sí mismo asociados con atracones, pero sin purgas.

Los **trastornos alimentarios no especificados** cubren todos los comportamientos alimentarios inadecuados que no se ajustan a los diagnósticos anteriores. Los ejemplos incluyen restringir la ingesta de alimentos, cumplir con algunos (pero no todos) los requisitos para los diagnósticos anteriores, masticar alimentos y escupirlos, o presentar atracones y purgas irregulares.

Cómo afecta a mi hijo

De los más de 10 millones de estadounidenses que padecen trastornos alimentarios en la actualidad, el 90 por ciento son niños y adolescentes.

- La edad promedio de aparición de trastornos alimentarios disminuyó de la franja de 13 a 17 a la de 9 a 12 años.
- La cantidad de hombres con trastornos alimentarios se duplicó durante la última década.

Los niños con un trastorno alimentario pueden presentar los siguientes síntomas:

Problemas físicos (muchos de los cuales pueden poner en peligro la vida):

- Pérdida excesiva del peso
- En mujeres, menstruación irregular o ausencia del periodo
- Pérdida del cabello
- Problemas graves del sistema digestivo
- Daño a los órganos vitales
- Problemas de dientes y encías
- Glándulas salivales inflamadas debido a vómitos inducidos
- Desnutrición general
- Deshidratación
- Adelgazamiento de los huesos con osteoporosis u osteopenia

Problemas emocionales:

- Baja autoestima y distorsión de la imagen corporal
- Ser propenso a cambios de humor, al perfeccionismo y a la depresión
- Relaciones tensas con familiares y amigos
- Desempeño deficiente en situaciones académicas
- Sufrir otros trastornos psiquiátricos, como depresión, ansiedad, dependencia del alcohol y las drogas

¿Qué podemos hacer al respecto?

Desarrolle la autoestima de los niños apoyándose en sus rasgos positivos. Sea lo más comprensivo y alentador que pueda en la crianza de los hijos. Además, siempre trate de resaltar las cualidades positivas de la personalidad de su hijo y felicítelo por el buen comportamiento. No espere que sea perfecto.

Sea un ejemplo saludable para sus hijos. No haga dieta. La clave para desarrollar un estilo de vida saludable es practicar la moderación tanto al comer como al hacer ejercicio.

Construya una relación sana con la comida. Que la hora de comer sea un momento divertido donde todos los integrantes de la familia se reúnen para disfrutar de una variedad de alimentos saludables. Nunca convierta la hora de la comida en una lucha de poder entre usted y su hijo al recompensarlo o castigarlo por su comportamiento con la comida.

Enseñe a sus hijos a respetar las diferencias de cada estructura corporal y a sentirse bien con su apariencia. Evite calificar a sus hijos con respecto al peso y comentar sobre el peso y la apariencia de otras personas como indicadores de carácter y personalidad. No todas las personas se parecen a modelos y estrellas de cine delgadas, por lo que debe enseñar a sus hijos que todos nacemos con una forma de cuerpo única que está

influenciada principalmente por nuestros antecedentes familiares. Fomente una imagen corporal realista y positiva.

Preste atención a las señales de alarma. Si nota un cambio en el comportamiento alimentario de su hijo, como ansiedad a la hora de comer, evasión de situaciones sociales relacionadas con la comida, rituales alimentarios, visitas frecuentes al baño poco después de las comidas, fluctuación rápida de peso, exceso o acaparamiento de comida, sería recomendable buscar el consejo de un profesional de la salud mental.

Cúidese. La batalla contra un trastorno alimentario puede ser larga y difícil, en especial para padres y madres. No se culpe. Si comienza a sentirse abrumado, es aconsejable buscar ayuda profesional. Recuerde: no puede ayudar a su hijo si usted no está sano.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
www.aacap.org

Información para familias con adolescentes que sufren trastornos alimentarios

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teenagers-With-Eating-Disorders-002.aspx

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA)

Preguntas frecuentes sobre los trastornos alimentarios
<https://www.apa.org/topics/eating-disorders>

KidsHealth para padres

<http://kidshealth.org/en/teens/eat-disorder.html?WT.ac=ctg#catproblems>

Maudsley Parents es un sitio para padres y madres de niños con trastornos alimentarios.

<http://www.maudsleyparents.org/>

Asociación Nacional de Anorexia y Trastornos Relacionados (ANAD)

<http://www.anad.org>

Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios (NEDA)

Kit de herramientas para padres

<https://www.nationaleatingdisorders.org/parent-toolkit>

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio web del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.

<https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>

Información sobre trastornos alimentarios y la búsqueda de soluciones <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>

NOVA: Dying to be Thin

En este documental se investigan las causas, las complejidades y los tratamientos relativos a trastornos alimentarios, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Public Broadcasting Service (PBS) de Maryland también proporciona una guía para docentes sobre la película y actividades para realizar en el aula. Esta película está disponible en <https://www.pbs.org/wgbh/nova/video/dying-to-be-thin/>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.