

# Trastornos Alimentarios en Australia (Eating Disorders in Australia)

## ¿Qué es un trastorno alimentario?

Las personas con trastornos alimentarios tienen conductas alimentarias alteradas y creencias distorsionadas, con una preocupación extrema sobre el peso, la alimentación y la condición y apariencia físicas. Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales graves; no reflejan la elección de un estilo de vida.

Los trastornos alimentarios no sólo implican considerables trastornos psicológicos y angustia, sino que también se asocian con complicaciones médicas graves y exhaustivas, que pueden afectar a todos los órganos principales del cuerpo.

Los trastornos alimentarios se presentan en hombres y mujeres, jóvenes y viejos, ricos y pobres, y de todos los trasfondos culturales. Nadie elige tener un trastorno alimentario.

**Hay varios trastornos alimentarios y de ingesta que son reconocidos por el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM por sus siglas en inglés). Estos son algunos de los trastornos alimentarios más comunes:**

**Anorexia Nerviosa:** Una persona con Anorexia Nerviosa puede restringir severamente la cantidad y el tipo de alimentos que consume, llevando a un peso corporal menor del mínimo esperado para su edad, género y salud general. Puede ser incapaz de mantener lo que se considera un peso saludable. También puede haber perdido una cantidad considerable de peso en un período de tiempo corto. Incluso cuando las personas con Anorexia Nerviosa tienen bajo peso, seguirán teniendo un intenso miedo de ganar peso o pueden comportarse de maneras que interfieren con el aumento de peso. Las personas con Anorexia Nerviosa también pueden comer compulsivamente o tener otras conductas compensatorias.

**Bulimia Nerviosa:** Una persona con Bulimia Nerviosa puede tener episodios repetidos de comer compulsivamente, o sea comer una gran cantidad de alimentos dentro de un período relativamente corto de tiempo. Esto es seguido por comportamientos repetidos que compensan los episodios de comer compulsivamente como una forma de intentar controlar el peso, p. ej. vómitos, ayuno, ejercicio excesivo o mal uso de laxantes, drogas o medicamentos. Estos comportamientos a menudo se ocultan y las personas con Bulimia Nerviosa pueden hacer todo lo posible para mantener sus hábitos de alimentación y ejercicio secretos. Muchas personas con Bulimia Nerviosa experimentan fluctuaciones de peso y no pierden peso; pueden permanecer en el rango de peso normal, estar ligeramente por debajo del peso ideal, o incluso pueden aumentar de peso.

**Trastorno por Atracón o Trastorno Alimentario Compulsivo:** Una persona con Trastorno Alimentario Compulsivo participa repetidamente en episodios de atracones donde consume una gran cantidad de alimentos en un período de tiempo corto. Durante estos episodios siente una pérdida de control sobre su alimentación y puede no ser capaz de detenerse incluso si lo desea. Las personas con Trastorno Alimentario Compulsivo a menudo se sienten culpables o avergonzadas por la cantidad, y la forma en que comen durante un episodio de atracones. El atracón compulsivo a menudo se produce en momentos de estrés, enojo, aburrimiento o angustia.

**Otros Trastornos Alimentarios y de Ingesta Especificados (Other Specified Feeding and Eating Disorders (OSFED por sus siglas en inglés):** Una persona puede presentarse con muchos de los síntomas de otros trastornos alimentarios, pero puede no cumplir con todos los criterios para ese diagnóstico. En estos casos, el trastorno puede clasificarse como atípico o de baja frecuencia / duración limitada, bajo el encabezamiento general de Otro Trastorno Alimentario y de Ingesta Especificado (OSFED). Esto no significa que la persona tenga un trastorno alimentario menos grave. Todos los trastornos en esta categoría son enfermedades mentales graves que causan sufrimientos clínicamente significativos y deterioros psicológicos.

Mientras que el objetivo del diagnóstico es describir con precisión los síntomas y buscar la ayuda adecuada para ellos, un gran número de personas tiene otros problemas alimentarios y de ingesta importantes y una imagen corporal distorsionada, que no están cubiertos por estas categorías.

Para obtener más información sobre los diferentes tipos de trastornos alimentarios visite [www.nedc.com.au/eatingdisordersexplained](http://www.nedc.com.au/eatingdisordersexplained)

## ¿Qué causa un trastorno alimentario?

Los factores que contribuyen a la aparición de un trastorno alimentario son complejos. La experiencia de cada persona está influenciada por una combinación única de factores biológicos y ambientales. Al igual que la mayoría de los problemas de salud, una combinación de varios factores diferentes puede aumentar la probabilidad de que una persona pueda experimentar un trastorno alimentario en algún momento de su vida.

Los factores de riesgo conocidos incluyen:

**Vulnerabilidad genética** – Hay pruebas de que los trastornos alimentarios tienen una base genética. Esto significa que una persona puede heredar la probabilidad de padecer anorexia nerviosa, bulimia nerviosa o trastorno por atracón. Se ha demostrado que esta influencia genética no es simplemente debido a la herencia de cualquier gen sino que resulta de una interacción mucho más complicada entre muchos genes y factores genéticos no heredados.

**Factores psicológicos** – La investigación sobre la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa específicamente, ha identificado una serie de rasgos de personalidad que pueden estar presentes antes, durante y después de la recuperación de un trastorno alimentario. Estos incluyen perfeccionismo, compulsividad obsesiva, neurosis, emotividad negativa, evitación de daños y baja autoestima.

**Influencias socioculturales** – La evidencia muestra que las influencias socioculturales juegan un papel en el desarrollo de los trastornos alimentarios, especialmente entre las personas que interiorizan el ideal de belleza de la delgadez. Las imágenes transmitidas a través de los medios de comunicación tales como la televisión, las revistas y la publicidad son poco realistas, retocadas y alteradas para lograr una imagen culturalmente percibida de "perfección" que en realidad no existe.

## ¿Cuáles son los señales y síntomas de un trastorno alimentario?

Una persona con un trastorno alimentario puede mostrar conductas alimentarias alteradas, junto con inquietudes extremas sobre el peso, la alimentación y la condición y apariencia físicas.

### **Pautas físicas de alarma:**

- Rápida pérdida de peso y cambios frecuentes de peso
- Desmayos o mareos
- Se siente siempre cansada y no duerme bien
- Sensación de frío la mayor parte del tiempo, incluso cuando hace calor

### **Pautas psicológicas de alarma:**

- Preocupación por comer, los alimentos, la condición física y el peso
- Siente ansiedad en las horas de las comidas
- Se siente "fuera de control" alrededor de la comida
- Tiene una imagen distorsionada de su apariencia física
- Se siente obsesionada respecto al peso, la apariencia y la condición físicas
- Ideas inflexibles sobre qué alimentos son "buenos" y "malos"
- Cambios en el estado emocional y psicológico, (por ejemplo; depresión, estrés, ansiedad, irritabilidad, autoestima baja)
- Usar el alimento como fuente de alivio (por ejemplo, comer como una manera de lidiar con el aburrimiento, el estrés o la depresión)
- Usar el alimento como castigo propio (por ejemplo; negarse a comer debido a depresión, estrés u otras razones emocionales)

## **Pautas de alarma en el comportamiento:**

- Comportamiento dietético (p.ej. ayuno, contar calorías / kilojulios, evitar grupos alimenticios como grasas e hidratos de carbono)
- Comer en privado y evitar comer con otras personas
- Evidencia de atracones (p. ej. la desaparición de grandes cantidades de alimentos)
- Cambios en el estilo de la vestimenta (p. ej. Usar ropa holgada)
- Ejercicio compulsivo y excesivo (p. ej., hacer ejercicio en mal tiempo, a pesar de enfermedades, lesiones o eventos sociales y experimentar estrés si el ejercicio no es posible)
- Hacer listas de alimentos buenos y malos
- De repente no le gusta la comida que siempre disfrutó en el pasado
- Rituales obsesivos en cuanto a cómo preparar y comer alimentos que no son prácticas culturalmente sancionados
- Extremadamente sensible en cuanto a comentarios sobre la condición física, el peso y los hábitos para comer y hacer ejercicio
- Comportamiento secreto en torno a la comida (p. ej., dicen que han comido cuando no lo han hecho, ocultan alimentos que no han comido)

Debido a la naturaleza del trastorno alimentario, una persona puede hacer grandes esfuerzos para ocultar, disfrazar o negar su comportamiento.

## **¿Cuán comunes son los trastornos alimentarios?**

Las investigaciones demuestran que los trastornos alimentarios se están volviendo más comunes en la sociedad australiana. Si bien las estimaciones de la incidencia de trastornos de la alimentación varían de un país a otro y de un estudio a otro, hay acuerdo en que los trastornos alimentarios, la alimentación caótica y los problemas relacionados con la imagen corporal han aumentado en todo el mundo en los últimos 30 años.

Se estima que los trastornos alimentarios afectan a aproximadamente el 9% de la población. En una revisión de estudios de trastornos de la alimentación basados en la población realizados en Australia, se estimó que en 2012 había más de 913.000 personas con trastornos alimentarios en Australia. Estas estimaciones no tienen en cuenta la frecuente notificación insuficiente, así como el tratamiento insuficiente de los trastornos alimentarios.

Los trastornos alimentarios pueden ocurrir en personas jóvenes desde los 7 años hasta en personas mayores de 70 años; sin embargo, la evidencia muestra que los jóvenes corren cada vez mayor riesgo. La Encuesta de la Juventud de Misión Australia (2012) (the Mission Australia Youth Survey en inglés) describe la decepción sobre el propio cuerpo como una de las tres inquietudes principales para los jóvenes. Las investigaciones llevadas a cabo con los jóvenes en 2010 en nombre de la NEDC indicaron que la mayoría de los jóvenes conocen al menos a otro joven que consideran que podría tener un trastorno alimentario.

## ¿Cuál es la repercusión en la sociedad australiana?

Todos los trastornos alimentarios traen consigo graves complicaciones médicas y psicológicas. Las consecuencias de un trastorno alimentario no se limitan a episodios agudos de enfermedad sino que también pueden durar mucho tiempo.

Una persona con un trastorno alimentario puede sufrir un deterioro sobre sus papeles sociales y funcionales y el impacto puede incluir efectos psiquiátricos y de comportamiento, complicaciones médicas, aislamiento social, discapacidad y un aumento del riesgo de muerte.

Algunas de las consecuencias graves de un trastorno alimentario incluyen:

- El riesgo de muerte prematura. La tasa de mortalidad de las personas con trastornos alimentarios es la más alta de todas las enfermedades psiquiátricas y más de 12 veces mayor que la de las personas sin trastornos alimentarios.
- Aumento del riesgo de complicaciones con otras condiciones médicas como la diabetes. Para las mujeres con anorexia nerviosa y diabetes, hay un aumento de 12,5 veces en las tasas de mortalidad cuando se compara con las mujeres que padecen solamente de diabetes.
- Aumento del riesgo de obesidad. Una de cada cinco personas con obesidad también presenta una alimentación desordenada, principalmente en forma de atracones, pero también se nota en episodios de dieta estricta y purga.

El impacto de un trastorno alimentario no sólo lo siente el individuo, sino que toda la familia, el círculo de apoyo o la comunidad en general. Para las familias, el impacto puede incluir el estrés del cuidador, la reducción del ingreso familiar, la interrupción de las relaciones familiares y un alto riesgo de suicidio

El costo de la atención para una persona con un trastorno de la alimentación es sustancial. Los trastornos alimentarios son la 12<sup>a</sup> causa principal de los costos de hospitalización por problemas de salud mental en Australia. Se ha reportado que los gastos de tratamiento de un episodio de anorexia nerviosa ocupan el segundo lugar detrás solamente del costo de la cirugía de bypass coronario en el sector de los hospitales privados en Australia.

**La bulimia nerviosa y la anorexia nerviosa son la octava y décima causas principales, respectivamente, de la carga de enfermedades y lesiones en mujeres de 15 a 24 años en Australia.**

## ¿Es posible recuperarse de un trastorno alimentario?

Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales y físicas graves, potencialmente mortales. Las investigaciones muestran que aproximadamente el 20% de las personas con anorexia permanecen crónicamente enfermas por mucho tiempo.

Sin embargo, con el tratamiento adecuado y un alto nivel de dedicación personal, se puede lograr la recuperación de un trastorno alimentario.

La evidencia indica que cuanto antes comience el tratamiento para un trastorno alimentario, más corto será el proceso de recuperación. Buscar ayuda en la primera señal de advertencia es mucho más eficaz que esperar hasta que se establezca la enfermedad.

## ¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si sospecha que usted o alguien que conoce tiene un trastorno alimentario, es importante buscar ayuda inmediatamente. Cuanto antes busque ayuda, más cerca estará de la recuperación.

Usted debe obtener apoyo profesional. Si bien su médico de cabecera puede no ser un especialista en trastornos de la alimentación, es un buen lugar donde empezar para obtener ayuda. El médico puede darle un pase a un profesional con conocimientos especializados en salud, nutrición y trastornos alimentarios.

También puede encontrar apoyo confidencial a través de Butterfly National Support Line and Web Counselling Service (la Línea de Apoyo Nacional y Servicio de Asesoramiento en el Web de Butterfly). Este servicio gratuito brinda asistencia en línea, por teléfono y por correo electrónico y asesoramiento para cualquier persona con una pregunta sobre trastornos alimentarios o imagen corporal negativa, incluyendo enfermos, cuidadores, familiares y amigos, maestros, empleadores y otros.

**Teléfono:** 1800 ED HOPE / 1800 33 4673

**Correo electrónico:** [support@thebutterflyfoundation.org.au](mailto:support@thebutterflyfoundation.org.au)

**Sitio web:** [www.thebutterflyfoundation.org.au/web-counselling](http://www.thebutterflyfoundation.org.au/web-counselling)

## NATIONAL EATING DISORDERS COLLABORATION [www.nedc.com.au](http://www.nedc.com.au).

La National Eating Disorders Collaboration (Colaboración Nacional sobre Trastornos Alimentarios) (NEDC por sus siglas en inglés) es una colaboración entre personas y organizaciones expertas en el campo de los trastornos alimentarios, individuos provenientes de una amplia gama de sectores de la salud y la investigación, así como personas que han experimentado un trastorno alimentario.

A través de la contribución de sus miembros, el NEDC cuenta con los recursos para marcar el camino en el tratamiento de los trastornos alimentarios en Australia.

[nedc.com.au](http://nedc.com.au) reúne en un solo sitio la investigación, la experiencia y la evidencia de líderes en el campo.

Es un portal integral que permite que la información sobre trastornos alimentarios sea mucho más accesible para todos.

### **Hágase miembro**

Damos la bienvenida a individuos y organizaciones que deseen convertirse en miembros de la NEDC. Como miembro, puede participar en uno de los grupos de trabajo y contribuir a los resultados del proyecto. También se le informará sobre la actividad de colaboración y recibirá acceso a la zona reservada a los miembros del sitio web.

### **Suscríbase a circulares y boletines electrónicos**

Puede inscribirse para recibir regularmente circulares electrónicas sobre todo lo que la NEDC está haciendo. Y si es profesional o le gustaría escuchar más sobre lo que está sucediendo en el sector de los trastornos alimentarios en general, puede registrarse para recibir nuestros boletines electrónicos.

### **Únase a nuestra red electrónica**

Si usted es un experto en trastornos alimentarios u otro profesional con interés en los trastornos de la alimentación y le gustaría conectarse con otros profesionales sobre este tema, únase a nuestra red electrónica para profesionales.