

## 18.3. Anorexia y bulimia

La **anorexia nerviosa** y la **bulimia** son dos enfermedades en las que las personas que las padecen tienen un miedo obsesivo a ganar peso o a la obesidad.

La persona que presenta anorexia come poco y de forma selectiva, hace ejercicio y suele utilizar purgantes o diuréticos para perder peso.

En la bulimia, la persona se da atracones de comida, generalmente a escondidas o cuando está a solas. Al acabar se siente culpable y mal, y entonces vomita e intenta evitar el aumento de peso ayunando, haciendo ejercicio físico o tomando laxantes y diuréticos.

Debes tener presente que NO son manías, ni malos comportamientos, sino verdaderas **enfermedades psiquiátricas** que requieren ayuda especializada.

Son más frecuentes en mujeres adolescentes.

Si ves que cada día estás más pendiente de tu dieta y de perder peso; si evitas la comida, o comes y después vomitas; si haces mucho ejercicio para perder peso, entonces puedes tener un problema de anorexia o bulimia.

### ¿Qué debes hacer?

#### PIDE AYUDA

- **Piensa que tienes un problema.** Lo más difícil siempre es dar este paso, reconocer que tienes un problema y solicitar ayuda.
- Comenta lo que te pasa con amigos y personas de tu confianza.
- No te sientas culpable, ni avergonzado. Se trata de un trastorno mental que puede resolverse, pero debes recibir el tratamiento adecuado.
- Déjate ayudar antes de que la situación empeore. Cuanto antes recibas ayuda más fácil será el tratamiento.
- Recuerda que las personas que han superado esta enfermedad agradecen después la insistencia de sus padres y amigos en buscar ayuda.

#### INFORMACIÓN A FAMILIARES

- Deben pensar que su hija/o puede tener anorexia o bulimia si tiene algunas de las siguientes actitudes o conductas:
  - Nerviosismo a las horas de comer. Fracciona la comida, deja comida sistemáticamente en el plato.
  - Evita determinados alimentos. Controla las calorías de cada producto.
  - Evita comer en familia y en sitios públicos donde hay comida.
  - Va a menudo al wáter después de comer.
  - Hace mucho ejercicio para perder peso.
  - Desaparece comida de la cocina. Aparece comida en el bolso o en diferentes lugares de la habitación.
  - Tiene cambios de ánimo o de carácter (tristeza, irritabilidad, etc.).
  - Se distancia de los amigos y familiares.

– Tiene mucho interés por el mundo de la moda y las modelos y da excesiva importancia al aspecto físico.

- Explíquele honestamente que sospecha que sufre un trastorno alimentario. Cuénteles lo que ha observado, no le prepare «trampas»; no se trata de ver quién gana.
- Si no admite que tiene un problema, no amenace ni fuerce, busque la mediación de algún profesional (como su médico de familia).



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si su hija/o dice que quiere comer, pero come sólo ensaladas, deja de comer o evita comer con todos.
- Si nota un **cambio de carácter** en su hijo, de abierto pasa a ser retraído, de ser expansivo pasa a centrarse en sí mismo.
- Si a pesar de estar realmente delgado continúa **perdiendo peso**.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://webs.ono.com/usro21/anorexia/index.html>
- <http://www.paidopsiquiatria.com/anorexia/autoevaluacion.htm>