

# Trastornos de Alimentación



## SÍNTOMAS O COMPORTAMIENTOS

- Pérdida de peso
- Actitud perfeccionista
- Concentración debilitada
- Se separa de otros
- Modo de pensar de “todo o nada”
- Ánimo deprimido o inestable
- Pensamientos o afirmaciones de autodesprecio
- Irritabilidad
- Poca energía
- Ansiedad
- Episodios de desvanecimiento y mareos
- Dolores de cabeza
- Esconde la comida
- Elude comida ligera o actividades que incluyen comida
- Va al baño frecuentemente

## Acerca del trastorno

Casi todos nos preocupamos de nuestro peso en un momento de la vida. Pero algunos se obsesionan con su peso y el deseo de ser delgados al punto que desarrollan un trastorno de alimentación. Los dos trastornos de alimentación más comunes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa.

Estos trastornos que han sido más comunes en los adolescentes y adultos jóvenes, se ven ahora con más frecuencia en los niños pequeños también. Las películas, las revistas, y la televisión muestran que estar delgado está de moda. Niños de 4 ó 5 años expresan la necesidad de estar a dieta y se estima que el 40 por ciento de niños de 9 años ya se ha puesto a dieta. Los trastornos de alimentación no están limitados a niñas y muchachas—entre 10 y 20 por ciento de adolescentes con trastornos de alimentación son varones.

Los individuos con *anorexia* no mantienen un peso corporal mínimo. Participan en comportamientos de alimentación anormales y se preocupan excesivamente de la comida. Tienen un temor extremo de ganar el más mínimo peso, y su percepción del tamaño y forma de su cuerpo está significativamente distorsionada. Muchos individuos con anorexia son compulsivos y excesivos acerca del ejercicio. Niños y adolescentes con este trastorno tienden a ser perfeccionistas y quieren realizar demasiado. En las muchachas con *anorexia*, la menstruación puede detenerse, conllevando al mismo tipo de pérdida de densidad de los huesos de las mujeres en la menopausia. También sufren de irregularidades en el ciclo menstrual.

Los niños que sufren de *bulimia* tienen episodios compulsivos en los cuales comen cantidades anormalmente grandes de comida en muy corto tiempo. Para no ganar peso, actúan en una forma compensatoria inapropiada incluyendo el uso de laxantes, diuréticos, enemas, provocándose vómito, ayunando y haciendo ejercicios excesivamente.

Atletas tales como luchadores, bailarinas, o gimnastas pueden desarrollar hábitos de alimentación desarreglados con la intención de estar delgados o “satisfacer su peso.” Esto puede dar lugar a un trastorno de alimentación.

Los adolescentes que sufren de un trastorno de alimentación están obsesionados con la comida. Están preocupados con pensamientos o inquietudes de su peso y de sus hábitos de comer. Los jóvenes que sufren de los trastornos de alimentación corren el riesgo de abusar del alcohol y las drogas y también de sufrir depresión.

Si usted sospecha que un estudiante está sufriendo de un trastorno de alimentación debe referirle inmediatamente para una evaluación de salud mental. Sin la intervención médica, un individuo con este trastorno enfrenta problemas de salud graves y, en casos extremos, la muerte.

# Trastornos de Alimentación

## IMPLICACIONES EDUCACIONALES

Los estudiantes que sufren de trastornos de alimentación pueden parecer como estudiantes ejemplares, a menudo son los primeros de la clase y son muy exigentes consigo mismos. A otros les puede ir mal en la escuela. Cuando los estudiantes están preocupados con la imagen del cuerpo y están controlando la cantidad de comida que consumen, pueden tener una falta de atención y concentración pobre. Estos síntomas pueden resultar en una falta de nutrientes a causa del ayuno y del vómito. A menudo los estudiantes no tienen la energía y deseo necesario para terminar la tarea.

## Estrategias educacionales y adaptaciones para el salón de clase

- Dar énfasis a la aceptación en la clase; la gente exitosa tiene diferentes tallas y formas.
- Tener cuidado con lo que dice. Comentarios como "Te ves terrible," "¿Qué comiste hoy?" o "Ojalá yo tuviera ese problema" hacen daño y son desalentadores.
- Dar énfasis al progreso, no a la perfección.
- Evitar presionar para que los estudiantes sobrepasen los límites de sus capacidades.
- Evitar niveles altos de competencia.
- Reducir la tensión donde sea posible, reduciendo las tareas o extendiendo la fecha límite.

Para sugerencias adicionales de estrategias y modificaciones del salón de clase vea *A Teacher's Guide to Children's Mental Health (Una guía del profesor a la salud mental de niños)* disponible en MACMH.

## RECURSOS

**Academy for Eating Disorders National Office (Oficina Nacional de la Academia para los Trastornos de Alimentación)**  
60 Revere Drive, Suite 500  
Northbrook, IL 60062  
847-498-4274 • Fax 847-480-9282  
[www.aedweb.org](http://www.aedweb.org)  
*Información, defensoría, periódico*

**National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (Asociación Nacional de Anorexia Nervosa y Trastornos Relacionados)**  
PO Box 7  
Highland Park, IL 60035  
847-831-3438  
[www.anad.org](http://www.anad.org)  
*Fomenta y desarrolla proyectos de investigación; también puede solicitar paquetes de información hecho según pedido*

**National Eating Disorders Association (Asociación Nacional de Trastornos de Alimentación)**  
603 Stewart Street, Suite 803  
Seattle, WA 98101  
800-931-2237 • 206-382-3587  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)  
*Recursos educativos acerca de prevención para escuelas, profesionales de salud y individuos*

---

[www.psiquiatria.com/libros/](http://www.psiquiatria.com/libros/)  
*Para obtener información sobre publicaciones en Español acerca de la salud mental de los niños*

---

[www.cdc.gov/spanish/mental.htm](http://www.cdc.gov/spanish/mental.htm)

[www.healthfinder.gov/espanol/](http://www.healthfinder.gov/espanol/)

[www.nimh.nih.gov/publicat/  
spanishpubs.cfm](http://www.nimh.nih.gov/publicat/spanishpubs.cfm)

*Para obtener información en Español sobre la salud mental de los niños*