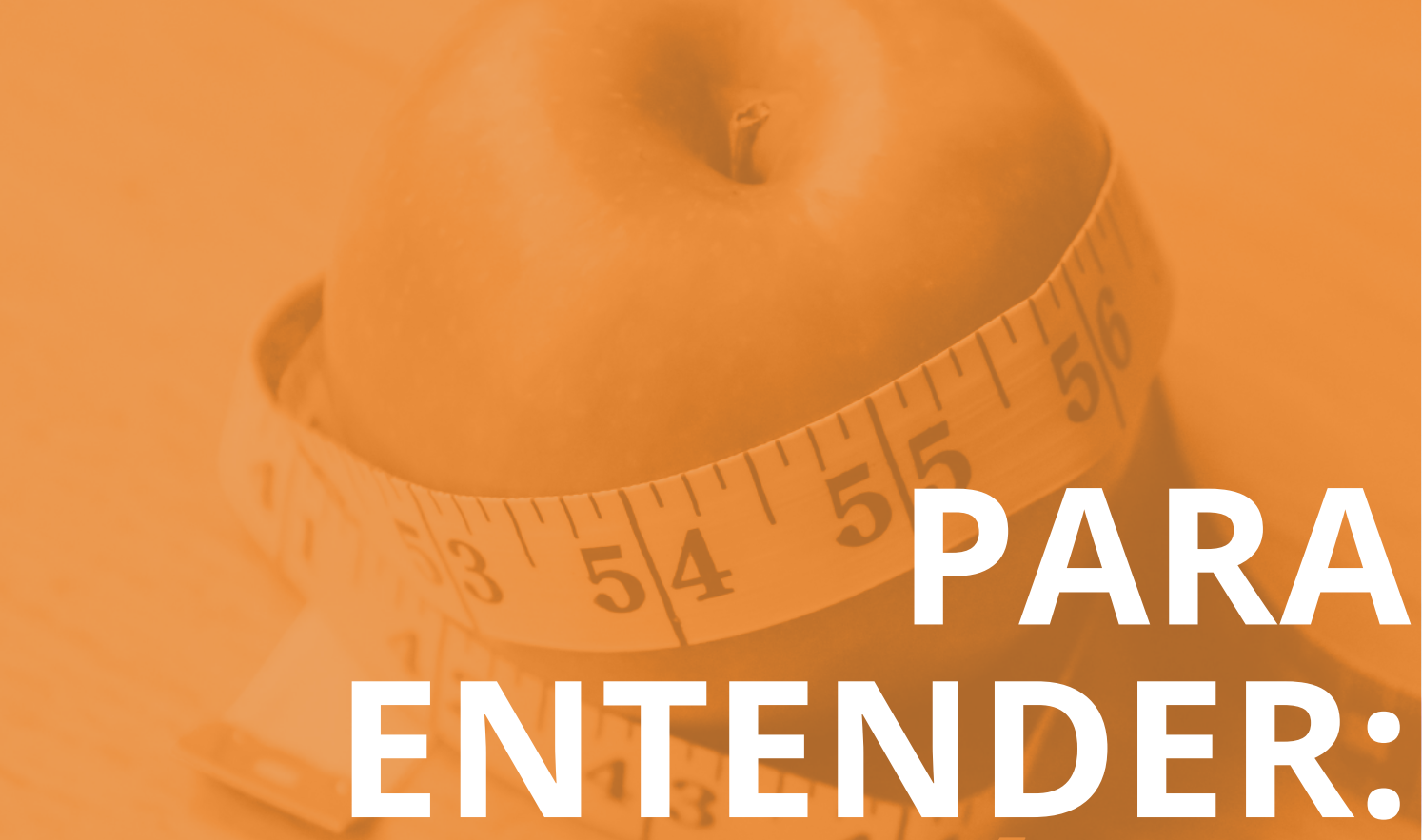




**PARA
ENTENDER:**

**¿QUÉ SON
LOS TRASTORNOS
ALIMENTICIOS?**

María Fernanda Reyes Martínez

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

Los **trastornos alimenticios** son enfermedades graves relacionadas con conductas alimentarias disfuncionales que afectan negativamente la salud física y emocional de quienes los padecen. Estos trastornos pueden implicar una **preocupación extrema por el peso, la imagen corporal y la alimentación**, lo que conduce a comportamientos perjudiciales como la restricción alimentaria severa, los atracones y la purga.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

1. Anorexia Nerviosa: Caracterizada por una restricción extrema de la ingesta alimentaria y un miedo intenso a ganar peso, a pesar de estar por debajo del peso saludable.

Síntomas:

- Peso corporal significativamente bajo.
- Restricción de alimentos y evitación de ciertos grupos alimenticios.
- Imagen corporal distorsionada y autopercepción negativa.
- Uso excesivo de ejercicio o comportamientos compensatorios.

2. Bulimia Nerviosa: Caracterizada por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos (atracones), seguidos de conductas compensatorias para evitar el aumento de peso, como el vómito autoinducido o el uso de laxantes.

Síntomas:

- Episodios repetitivos de atracones seguidos de purgas.
- Sentimientos de culpa y vergüenza después de comer.
- Dificultad para controlar los episodios de ingesta excesiva.
- Daños en el sistema digestivo y desequilibrios electrolíticos.

3. Trastorno por Atracón: Caracterizado por episodios frecuentes de consumo descontrolado de grandes cantidades de comida, sin conductas compensatorias posteriores.

Síntomas:

- Comer rápidamente y en grandes cantidades hasta sentirse extremadamente lleno.
- Comer a escondidas por vergüenza.
- Sentimientos de culpa y angustia después de los atracones.
- Posible aumento de peso y problemas de salud asociados.

4. Otros Trastornos Alimenticios: Existen otros trastornos como la Ortorexia (obsesión patológica por la alimentación saludable), la Vigorexia (obsesión por el ejercicio y la musculatura) y el Trastorno Evitativo/Restrictivo de la Ingesta de Alimentos (ARFID), entre otros.





¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

Los trastornos alimenticios tienen un origen multifactorial que combina aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales. Algunas de las causas incluyen:

- **Factores biológicos:** Predisposición genética y desequilibrios en neurotransmisores cerebrales.
- **Factores psicológicos:** Baja autoestima, ansiedad, depresión y traumas emocionales.
- **Factores socioculturales:** Presión social por la delgadez, influencia de redes sociales y estereotipos de belleza.
- **Factores familiares:** Dinámicas familiares disfuncionales o historia de trastornos alimenticios en la familia.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

Los trastornos alimenticios pueden generar graves consecuencias en la salud física y mental:

- **Consecuencias físicas:**

- Desnutrición y deficiencias nutricionales.
- Pérdida de masa muscular y debilidad.
- Problemas cardiovasculares y osteoporosis.
- Alteraciones hormonales y reproductivas.

- **Consecuencias psicológicas:**

- Ansiedad y depresión.
- Aislamiento social y problemas en relaciones interpersonales.
- Riesgo elevado de autolesiones y suicidio.

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR Y TRATAR LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

La prevención y el tratamiento de los trastornos alimenticios requieren un enfoque integral y multidisciplinario:

Prevención:

- Promoción de una imagen corporal positiva y saludable.
- Educación sobre hábitos alimenticios equilibrados.
- Reducción de la presión social sobre la apariencia física.
- Creación de entornos familiares y sociales de apoyo.

Prevención:

- **Terapia psicológica:** Terapia cognitivo-conductual (TCC) y terapia familiar.
- **Atención médica:** Supervisión de la salud física y nutricional.
- **Intervención nutricional:** Planes de alimentación guiados por profesionales.
- **Medicación:** En algunos casos, se pueden utilizar fármacos para tratar la ansiedad y depresión asociadas.

CONCLUSIÓN

Los trastornos alimenticios son enfermedades complejas que requieren comprensión, sensibilización y atención adecuada. La detección temprana y un tratamiento integral pueden mejorar significativamente la calidad de vida de quienes los padecen. Es fundamental fomentar una cultura de aceptación corporal y bienestar emocional para reducir la incidencia de estos trastornos en la sociedad.

**Se utilizó ChatGPT para la elaboración de este manual bajo la supervisión de la autora.*





Bioética
PARA TODOS