

# CÁPSULAS DE ORIENTACIÓN

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP

Visítenos en nuestra dirección electrónica: <http://sa.utep.edu/counsel/>

## Trastornos de la Alimentación

Cada año millones de personas en los Estados Unidos se ven afectadas por serios trastornos alimenticios que en ocasiones llegan a representar una amenaza para sus vidas. Más del noventa por ciento, o sea una gran mayoría, son adolescentes y mujeres jóvenes. Una de las razones por las que las mujeres en estas edades en particular, son vulnerables a los trastornos de la alimentación se debe a su deseo de estar a dieta con el fin de tener una figura "ideal". De acuerdo a las investigaciones, estas dietas tan estrictas juegan un papel decisivo en el desencadenamiento de los trastornos de la alimentación.

### LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACION SE MANIFIESTAN DE DIFERENTES MANERAS:

- **Anorexia Nerviosa:** Las personas que con toda intención se privan de comer sufren de un trastorno en la alimentación conocido como anorexia nerviosa. Este trastorno comienza por lo regular en la pubertad e incluye la pérdida excesiva de peso, por lo menos en un quince por ciento por debajo del peso normal del individuo. Las personas que sufren de este trastorno por lo regular se ven esqueléticas, pero se rehúsan a comer. Tienen mucho miedo de subir de peso y pueden recurrir al vómito o al abuso de laxantes con el fin de perderlo. Algunos signos de esta alteración son: pérdida excesiva de peso, interrupción del ciclo menstrual, sensibilidad extrema al frío, pelo muy tenue en todo el cuerpo, cabello opaco y enredado, el uso de ropa amplia para ocultar lo delgado y la negación del problema.
- **Bulimia Nerviosa:** Las personas que padecen de bulimia nerviosa ingieren grandes cantidades de comida y se deshacen del exceso de calorías vomitando, abusan de los laxantes y diuréticos, toman pastillas o tienen obsesión por el ejercicio. Algunas usan una combinación de todas estas clases de purgantes. Debido a que muchas de las personas con bulimia mantienen sus "excesos y purgas" en secreto y su peso es normal o un poco por encima de lo normal, llegan a ocultar su enfermedad por años. Los síntomas de la bulimia nerviosa son: idas frecuentes al baño particularmente después de comer, inflamación del abdomen, moretones o dientes marcados en las manos (donde se induce al vómito) deterioro dental, piel seca e inflamación de las glándulas salivales.
- **El Problema del exceso en la comida:** Esta es una enfermedad parecida a la de la bulimia nerviosa y se caracteriza por tener periodos de comida sin control o en exceso. Sin embargo, este trastorno se diferencia de la bulimia en que aquellos que la padecen no se deshacen del exceso de comida purgándose. La mayoría de las personas con este trastorno alimenticio son obesas y tienen un historial de variación en su peso.

**LAS CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS PUEDEN SER GRAVES.** Uno de cada diez casos de anorexia nerviosa producen la muerte por inanición, el paro cardíaco, otras complicaciones médicas o el suicidio. Las personas con bulimia pueden tener daño permanente en sus dientes, huesos, riñón o el corazón.

**EL DIAGNOSTICO A TIEMPO ES ESENCIAL.** Entre más tiempo persistan los trastornos en la alimentación, más difícil será vencer el problema y los efectos de éste en el cuerpo. Los miembros de la familia y los amigos pueden ayudar a identificar el problema y alentar a la persona para que busque el tratamiento.

**¡AYUDA! ¿DÓNDE ENCONTRARLA?**

**Centro Universitario de Orientación 747-5302  
202 West Union Lun-Mar 8-7 / Miér-Vier 8-5**