
Tratamiento de los trastornos alimentarios

Entre los trastornos alimentarios se encuentran la anorexia, la bulimia y la alimentación compulsiva. Todos ellos se caracterizan por patrones que pueden dañar su salud y perturbarle enormemente la vida. La mayoría de las personas se beneficia con un tratamiento. Considere la posibilidad de hablar con su proveedor de atención médica, enfermero, consejero escolar o alguien de confianza. El primer paso para mejorar es encontrar el asesoramiento y el apoyo que usted necesita.

¿Cuáles son las causas de los trastornos alimentarios?

Por el momento, no se conoce a ciencia cierta las causas de los trastornos alimentarios. Afectan a cerca de medio millón de personas, en su mayoría mujeres jóvenes. Estos trastornos no se limitan a dañarle el cuerpo, sino que también distorsionan la imagen que usted tiene de sí mismo. Para recuperarse, tendrá que cuidar tanto su cuerpo como sus emociones.

Cómo curar el cuerpo

Si está débil, enfermo o muy delgado, es posible que necesite pasar un tiempo hospitalizado. Tendrá que comer alimentos sanos para aumentar de peso de forma saludable y recuperar las energías. También aprenderá la mejor manera de alimentarse una vez que regrese a su casa.

Es posible que le aconsejen que lleve un diario de su alimentación. Es un registro de lo que come y bebe todos los días. Esto puede ayudarlo a usted y a su proveedor de atención médica a comprender sus hábitos alimenticios.

Cómo sanar las emociones

Tal vez hable con un terapeuta sobre sus sentimientos, su familia o los problemas que tiene en su vida. Esto puede ayudarlo a entender el efecto que tienen las emociones en su manera de comer. La terapia familiar suele ser parte del proceso de curación. También aprenderá a cambiar sus hábitos de alimentación y a manejar el estrés. Con el tiempo, es probable que comience a sentirse mejor respecto de su persona. Quizás también tenga que tomar algunos medicamentos. Pueden ayudarlo a aliviar la depresión. También ayudarán a que deje de comer compulsivamente y a purgarse. Algunos medicamentos podrían ayudarlo a preocuparse menos por cuánto pesa.

Lo que puede deparar el futuro

A veces, las personas con trastornos alimentarios mejoran por un tiempo. Y luego tienen una recaída. Si le pasa esto, dígaselo a alguien en cuanto regrese alguno de los síntomas. La mayoría de las personas se mantienen saludables por muchos años. Pero es posible que necesite ayuda adicional de vez en cuando.

Más información

- [Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados \(National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders\)](http://www.anad.org), en www.anad.org o al 888-375-7767

-
- [Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios \(National Eating Disorders Association\), en www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org) o al 800-931-2237
 - [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o al 866-615-6464