

# Si su hijo muestra señales de tener un trastorno alimentario

Los trastornos alimentarios están aumentando tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo. De todos los grupos de edades, los trastornos alimentarios son más comunes en los adolescentes. Los trastornos alimentarios pueden perjudicar gravemente la salud de su hijo. Los trastornos alimentarios no son una elección de estilo de vida. Son enfermedades graves y, a menudo, mortales. Es probable que su hijo muestre señales de problemas con la comida antes de que presente un trastorno alimentario propiamente dicho. Esta hoja lo ayudará a detectar patrones anormales de alimentación en su hijo. Cuanto antes reciba tratamiento, mayores serán las probabilidades de recuperación. A su vez, esto lo ayudará a obtener un tratamiento para su hijo lo antes posible, a fin de proteger su salud.

## ¿Qué es un trastorno alimentario?

Un trastorno alimentario es un problema que da atención especial al peso y a la apariencia. Produce patrones alimentarios anormales y cambios en otros tipos de comportamientos. Con frecuencia, los problemas de alimentación implican lo siguiente:

- Consumir cantidades muy grandes o muy pequeñas de comida
- Vomitar o purgarse de alguna otra forma después de comer
- Hacer mucho ejercicio
- Usar excesivamente ciertos medicamentos, como diuréticos y laxantes

## Tipos de trastornos alimentarios

Trastornos alimentarios más comunes:

- **La anorexia nerviosa.** Comer tan poco que el peso corporal está muy por debajo de lo normal. Suele incluir hacer mucho ejercicio para mantener el bajo peso.
- **La bulimia nerviosa.** Vomitar o purgarse de alguna otra forma para evitar el aumento de peso. Suele incluir hacer mucho ejercicio para mantener el bajo peso.

Es posible que un niño tenga un trastorno alimentario aunque su problema no cuadre con la definición de ninguno de estos dos diagnósticos. Ciertos problemas como estos reciben el nombre de "trastorno alimentario no especificado". Por ejemplo, podría comer una cantidad excesiva de comida sin purgarla posteriormente. Esto se conoce como trastorno por atracón o trastorno de sobreingesta compulsiva. También es posible que el niño solo coma ciertos tipos o colores de alimentos o evite determinados alimentos por su textura o su olor. Esto se conoce como trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos (ARFID, por su sigla en inglés). Los niños y adolescentes con ARFID no tienen una imagen distorsionada de su cuerpo. El ARFID puede causar mucha pérdida de peso, deficiencia nutricional y problemas de salud mental. Estos trastornos pueden ser muy graves. Si su hijo muestra signos de tener problemas con la alimentación, comuníquese con un proveedor de atención médica de inmediato.

## Los trastornos alimentarios, ¿afectan tanto a los niños como a las niñas?

Los trastornos alimentarios tienden a afectar mucho más a mujeres y niñas. Pero los varones también pueden tenerlos. De hecho, el trastorno por atracón afecta casi por igual a los niños y las niñas.

## ¿Cuáles son las causas de los trastornos alimentarios?

Nadie conoce exactamente las causas de los trastornos alimentarios. Ciertos factores pueden hacer que su hijo sea más propenso a tener uno de estos trastornos. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Tener un parento o hermano con un trastorno alimentario
- Estar en la adolescencia o tener poco más de 20 años
- Participar en un deporte o actividad que dé atención especial a mantener un cierto peso o aspecto (como el modelaje, la lucha libre, la danza, la gimnasia, el buceo o las carreras de larga distancia)
- La necesidad de estar perfecto todo el tiempo
- Tener algún otro problema de salud mental, como depresión, ansiedad o el trastorno obsesivo-compulsivo

## ¿Cuáles son las señales de las que se debe estar pendiente?

Muchos adolescentes tienen problemas con su apariencia. Además, tienden a tener problemas con la alimentación. Sin embargo, se puede estar pendiente de ciertas señales que advierten sobre un problema. Si nota cualquiera de estas señales, hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la posibilidad de un tratamiento:

### Señales relacionadas con la alimentación

- Hacer dietas constantemente y probar las dietas de moda (como las líquidas); leer muchos libros sobre dietas
- Evitar ciertos alimentos o hacer cambios repentinos en la dieta (por ejemplo, volverse vegetariano de la noche a la mañana)
- Comer repentinamente mucho menos
- Preparar alimentos, pero no comerlos, o comer solo porciones muy pequeñas
- Negarse a comer con familiares o amigos
- Ir al baño a menudo después de las comidas

### Otras señales

- Aumento o pérdida de peso de forma repentina
- Hablar constantemente sobre el peso
- Pesarse constantemente

- Hablar negativamente sobre una parte específica del cuerpo
- Temor a aumentar de peso
- Exceso de actividad física
- Dar la impresión de ducharse muchas veces (para ocultar los sonidos asociados al vómito)
- Tomar pastillas de dieta o laxantes
- Ausencia de menstruaciones
- Cambio en la relación con los compañeros
- Interés en sitios web que promueven los trastornos alimentarios
- Desgaste muscular y debilidad
- Cabello y uñas frágiles
- Piel seca o amarillenta
- Crecimiento de vellos finos en todo el cuerpo (lanugo)

## Tratamiento de los problemas de la alimentación

Si sospecha que existe un problema, lo ideal es que actúe de inmediato. Es mejor hacer esto que esperar hasta que el problema empeore y se vuelva más difícil de tratar. El tratamiento temprano también puede prevenir daños de la salud de su hijo. Si su hijo muestra signos de tener un problema de alimentación, háblele sobre sus inquietudes y llévelo a ver a un proveedor de atención médica. El proveedor de atención médica puede hablar con su hijo y examinarlo. Entonces usted, su hijo y el proveedor de atención médica pueden hablar de las opciones de tratamiento. El tratamiento dependerá de la gravedad del trastorno alimentario que su hijo tenga. Colabore estrechamente con los proveedores de atención médica de su hijo para seguir cualquier plan de tratamiento que le recomiendan. Es posible que el equipo de atención médica de su hijo lo anime a llevar un registro de su alimentación. Esto es un registro de lo que su hijo come y bebe cada día. Puede ayudar a comprender mejor la rutina y los hábitos alimentarios de su hijo. Si el niño es demasiado pequeño como para llevar este registro por su cuenta, hágalo usted. Y llévelo a su próxima consulta.

## Consejos para los padres

Los siguientes consejos pueden disminuir la propensión a los patrones anormales de alimentación. También lo ayudarán a detectar un problema alimentario lo antes posible

- Organice comidas en familia lo más a menudo que pueda. Si su hijo se alimenta de forma desordenada, siéntense a comer en familia todas las noches que puedan. Exija que su hijo esté presente.
- Estimule actividades no relacionadas con la comida o el peso que le produzcan satisfacción a su hijo. Quizás esto implique aprender una nueva habilidad, desarrollar un hobby u ofrecerse como voluntario.
- Controle el contenido, la calidad y el tiempo que su hijo usa los medios de comunicación, incluidas las redes sociales. Tenga en cuenta los riesgos de salud

asociados al uso de los medios de comunicación. Ejemplos de ello son las imágenes románticas e inalcanzables de la belleza. Hable con su hijo sobre el contenido de los medios y la salud.

- Sea un buen modelo a seguir en lo que respecta a la alimentación. No alabe ni denigre ningún tipo de cuerpo. No se dé atracones ni esté constantemente a dieta.
- Evite hablar en forma crítica de su peso o aspecto o de los de su hijo, o del peso de otras personas. Elogie a su hijo por sus logros y comportamientos, en lugar de comentar sobre su aspecto.
- Preste atención al comportamiento y al consumo de alimentos de su hijo. Esté atento a los indicios de que hay problemas. No espere a hablar de sus preocupaciones con su hijo y un proveedor de atención médica.

## Más información

Para obtener más información, visite el [sitio web de la Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios \(National Eating Disorders Association\)](http://www.nationaleatingdisorders.org) en [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org).