

Los adolescentes y los trastornos del comer

Cómo ayudar

Hoy en día, los trastornos del comer están afectando a los adolescentes siempre más temprano. Se calcula que aproximadamente el 43% de los trastornos del comer se presentan por primera vez en jóvenes hombres y mujeres de 15 años o más jóvenes y que estos problemas se presentan en algunos niños hasta antes de los 10 años de edad.

Con el fin de proporcionar el apoyo necesario, corresponde a los adultos en las vidas de estos niños el reconocer las señales de advertencia de los trastornos del comer y comprender la diferencia entre el comportamiento normal de un adolescente y una condición que potencialmente pone en peligro sus vidas.

Entendiendo la situación

Un trastorno del comer puede tomar una forma restrictiva (es decir, negándole alimentos al cuerpo), la forma de bulimia (comer en exceso seguido por algún método de purga), una forma compulsiva (comer en forma descontrolada, impulsiva o continua) o una combinación de estas tres formas.

Es difícil diagnosticar un trastorno del comer en los adolescentes porque el organismo de los jóvenes crece y madura a ritmos distintos, y los altos y bajos emocionales son la norma. Por ejemplo, el ciclo menstrual de las jóvenes comienza a distintas edades y puede ser irregular, por lo tanto la ausencia de menstruación podría deberse simplemente a un ritmo de maduración lento en una niña normal y saludable.

Cuando un niño rechaza la importancia de comer una dieta balanceada, podría ser simplemente porque todavía no comprende la relación que existe entre la alimentación y la salud y se trata entonces sólo de un problema de inmadurez emocional. La mayoría de los adolescentes cambian fácilmente de humor y actúan en forma distante algunas veces; este tipo de comportamiento no necesariamente se debe considerar como una señal de que existen problemas. Sin embargo, los padres y las personas que los cuidan que seriamente sospechan la posibilidad de un trastorno del comer deben estar alertas a prácticas de control del peso que no sea saludables y si el o la joven le presta indebida atención a los alimentos, el peso y el ejercicio.

Causa y efecto

Los expertos concuerdan que los trastornos del comer son causados muy probablemente por una combinación de factores. La mayoría de los adolescentes que sufren de trastornos del comer también sufren de algún tipo de depresión. Una vez que el trastorno del comer se apodera de ellos, puede añadir más problemas para sus víctimas y sus seres queridos, incluyendo el aislamiento social, la pérdida de la autoestima, ansiedad y conflictos familiares.

Los efectos físicos de los trastornos del comer pueden ser catastróficos para muchos de los órganos vitales del cuerpo y hasta pueden detener el crecimiento y desarrollo de la masa muscular y los minerales óseos en estos cuerpos jóvenes. Parte de los daños pueden ser irreversibles si el trastorno persiste durante un largo tiempo.

Cuanto antes se diagnostique y trate correctamente un trastorno del comer en un joven, menor será el daño que cause. Aun si no ha habido cambios dramáticos de peso, si un adolescente se ha dedicado a ayunar, hartazgo o purga, se debe ponerlo a tratamiento médico y psicológico inmediatamente.

Qué puede hacer usted

Si sospecha que un adolescente podría estar sufriendo de un trastorno del comer, hay medidas que usted puede tomar para ayudarlo. Recuerde que los trastornos del comer no se relacionan únicamente con los alimentos. Se trata de problemas más graves que a un joven le parecen espantosos y sin solución. Por lo tanto, usted debe encontrar un lugar tranquilo en el que puedan conversar y expresarle sus inquietudes en una forma que lo apoye y no lo haga sentir amenazado.

- Cite ejemplos de momentos en los que usted consideró que sus hábitos de comida le inquietaron.
- Dígale que su patrones de comer le asustan y le hacen temer por ella y su salud.
- Evite acusarlo de cualquier cosa ya que eso lo podrá a la defensiva.
- Comprenda que requerirá más que simplemente cambiar sus hábitos de comer para curar su trastorno.
- Ofrezcale trabajar con el para encontrar la ayuda que sea necesaria.
- Recuérdele el cariño que le tiene y que desea lo mejor para ella.

También puede comunicarse con UBH para recibir ayuda y / o una referencia aun profesional que se especializa en este campo.

Recursos

The National Eating Disorders Association
La Asociación Nacional de Trastornos del Comer
1-800-931-2237 www.NationalEatingDisorders.org

The Anna Westin Foundation
1-952-946-1131
www.annawestinfoundation.org

Eating Disorders Resources
Recursos para los Trastornos de Comer
1-800-756-7533
www.bulimia.com

Trastornos del comer comunes

Un adolescente que sufre de un trastorno del comer experimenta emociones extremas, actitudes y comportamientos que se relacionan con la comida y el peso, y necesita tanto apoyo médico como psicológico para romper el ciclo. Si alguien cercano a usted se compara a cualquiera de las descripciones siguientes, por favor, consulte con un profesional o llame a UBH para que le ayuden.

- Anorexia nervosa: dejar de comer al propósito y pérdida de peso excesiva, acompañada por un intenso temor a subir de peso y una auto imagen distorsionada.
- Bulimia nervosa: un ciclo de hartazgo de comida seguido por purga ya sea vomitando, con el uso de laxantes o exceso de ejercicio.
- Trastorno de hartazgo de comer: exceso de comer compulsivo, algunas veces seguido por períodos esporádicos de ayuna o dietas repetidas.

Cómo reconocer las señales de advertencia

Las señales de advertencia que damos a continuación pueden ayudarle a determinar si un adolescente está desarrollando un trastorno del comer.

- Obsesión constante con el peso y su silueta
- Pérdida de una cantidad visible de peso o fluctuaciones de peso
- Peso que es más del 10% inferior a lo que se considera saludable
- Poca o menos energía
- Tener siempre frío no obstante estar abrigada
- Menstruaciones irregulares
- Exceso de comida
- Sentimientos de perder el control

- Vómitos, uso de laxantes o píldoras contra la retención de agua, productos de hierbas o ayunas
- Exceso de ejercicios
- Incapacidad para disfrutar de la vida, relaciones y el funcionamiento diario

Si sospecha que un adolescente tiene un trastorno del comer, consulte con un médico para que le hagan una evaluación física y psicológica.