



# TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Dra. Lizbeth Mejía Gómez



# PREVALENCIA DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## MUNDIALMENTE

- 11-16% de las mujeres y el 3% de los hombres, de entre 12 y 24 años, sufren algún tipo de trastorno alimentario.
- 1 de cada 10 afectados muere por alguna complicación de estos trastornos.



# PREVALENCIA DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## MEXICO



- Actualmente se estima que 200 mil mexicanos padecen anorexia y/o bulimia.
- De cada 10 afectados: 9 mujeres y 1 hombre.

# PREVALENCIA DE LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS



## MEXICO

- 🇲🇽 Un hombre adulto por cada 10-15 mujeres, sufre un desorden alimentario.
- 🇲🇽 Un hombre adolescente por cada 3 mujeres, sufre un desorden alimentario.

# TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## FACTORES DE RIESGO



### Factores individuales

- Baja autoestima.
- Tendencia al perfeccionismo.
- Padecer alguna alteración psiquiátrica como depresión o trastorno obsesivo-compulsivo.
- Iniciar dieta a temprana edad.

# TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## FACTORES DE RIESGO



### Factores familiares

- Familiares con algún trastorno de la alimentación, trastorno psiquiátrico o alguna adicción.
- Madre o padre con obesidad.

# TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## FACTORES DE RIESGO

### Factores socio-culturales

- Estándares de "belleza"
- Medio urbano
- Amigos con trastornos alimentarios.



# TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## FACTORES PRECIPITANTES

- ✓ Criticas respecto al cuerpo
- ✓ Enfermedad adelgazante
- ✓ Traumatismo desfigurador
- ✓ Separaciones y pérdidas
- ✓ Parejas sexuales
- ✓ Incremento rápido de peso
- ✓ Acontecimientos vitales





# CLASIFICACIÓN DE TA

## ANOREXIA NERVIOSA

- ❄ Restrictiva
- ❄ Purgativa

## BULIMIA NERVIOSA

- ❄ Purgativa
- ❄ No purgativa
- ❄ Multi impulsiva

TRASTORNO  
DEL COMER  
COMPULSIVO

TRASTORNO  
ALIMENTARIO NO  
ESPECIFICADO

OTROS

- ✓ Vigorexia
- ✓ Ortorexia

# ANOREXIA NERVIOSA



**CONCEPTO.-** Es una enfermedad caracterizada por una pérdida auto-inducida de peso debida a la poca o nula ingesta de alimentos, acompañada por una distorsión de la imagen corporal.

# ANOREXIA NERVIOSA



## SINTOMAS

- Disminución/Pérdida del apetito.
- Disminución de la frecuencia cardiaca, de la tensión arterial y de la temperatura corporal.
- Aparición de lanugo en la espalda.
- Debilidad muscular.
- Caída del cabello.
- Edema en los tejidos.
- Cefaleas constantes.
- Mareos y/o desmayos.

# ANOREXIA NERVIOSA

## Tipos

- **Restrictivo:** dieta, ayuno o realizando ejercicio intenso.
- **Compulsivo/purgativo:** accesos de atracones y vómitos.



# ANOREXIA NERVIOSA

## Criterios Diagnósticos (Signos)



1. Rechazo a mantener el peso corporal normal considerando la edad y la talla. Peso corporal inferior al 85% del peso esperado.
2. Temor intenso a ganar peso o acumular grasa, aún sin tener sobrepeso.
3. Alteración en la percepción del peso o la silueta corporales.
4. Ausencia de cuando menos tres ciclos menstruales.  
(Amenorrea)

# BULIMIA NERVIOSA



**CONCEPTO.-** Es una enfermedad caracterizada por consumo de comida en exceso en periodos de tiempo muy cortos, también llamados “atracones”, para después realizar medidas que compensen el exceso de alimento.

# BULIMIA NERVIOSA

## SINTOMAS



- ❖ Arritmia cardíaca
- ❖ Ansiedad por comer.
- ❖ Caries dentales.
- ❖ Pérdida de cabello.
- ❖ Mareos y desmayos.
- ❖ Dolores de cabeza.
- ❖ Piel seca y uñas quebradizas.
- ❖ Debilidad
- ❖ Disfonía

# BULIMIA NERVIOSA

## TIPOS

- **Purgativo:** vómito auto provocado, laxantes, diuréticos y enemas.
- **No purgativo:** mecanismos compensatorios ayunos y ejercicio físico intenso.
- **Multi-impulsiva**





# BULIMIA MULTI-IMPULSIVA



- ✓ Abuso de drogas y/o alcohol
- ✓ Tentativas de suicidio
- ✓ Autolesiones
- ✓ Desinhibición sexual
- ✓ Cleptomanía
- ✓ Antecedentes de abuso sexual

# BULIMIA NERVIOSA

(Criterios diagnósticos)



1. Recurrentes episodios de ingesta compulsiva (atracones), acompañados de sensación de pérdida de control.

Un atracón se caracteriza por: Ingesta de alimento en un corto espacio de tiempo (menos de 2 horas) en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar y en las mismas circunstancias.

# BULIMIA NERVIOSA

(Criterios diagnósticos)



2. Conductas compensatorias inapropiadas, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como son: provocación del vómito, uso excesivo de laxantes, diuréticos o enemas, ayuno y ejercicio excesivo.

# BULIMIA NERVIOSA

(Criterios diagnósticos)



3. Los atracones y las conductas compensatorias tienen lugar, como promedio, al menos dos veces a la semana durante un período de tres meses.

4. La auto-valoración está excesivamente influenciada por la figura y el peso.



# TRASTORNO DEL COMER COMPULSIVO



**CONCEPTO:** Trastorno alimenticio caracterizado por atracones, sin ataques compulsivos de bulimia.



En la mayoría de los casos existe sobrepeso u obesidad, pues la persona ingiere más de 6000 calorías diarias.

# TRASTORNO DEL COMER COMPULSIVO



1. Episodios recurrentes de atracones.
2. Los atracones están asociados a tres o más de las siguientes características:
  - a) Comer mucho más rápido de lo normal.

# TRASTORNO DEL COMER COMPULSIVO



b) Comer hasta sentirse incómodamente lleno.

c) Sensación de pena, culpa o enojo después del atracón.

d) Comer mucho sin hambre.

e) Incapacidad para ejercer el control sobre el consumo de alimentos.

# TRASTORNO DEL COMER COMPULSIVO



f) Sentimientos de pérdida de control durante el atracón.

g) Come cuando está deprimido, nervioso o aburrido.

h) Experimenta una rápida ganancia de peso, o incluso un inicio repentino de obesidad.

i) Comer fuera de horarios habituales de comidas.



# TRASTORNO DEL COMER COMPULSIVO



3. Los atracones ocurren al menos dos días por semana en un periodo mínimo de 6 meses.

4.- Los atracones no están asociados a conductas compensatorias.

# TRASTORNO ALIMENTARIO NO ESPECIFICADO



- **TANE 1:** Se cumplen todos los criterios para Anorexia excepto que el peso es normal.
- **TANE 2:** Se cumplen todos los criterios para Anorexia excepto que hay presencia de ciclos menstruales.

# TRASTORNO ALIMENTARIO NO ESPECIFICADO

*Se cumplen todos los criterios para BN:*

- **TANE 3:** los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas aparecen menos de 2 veces por semana o durante menos de 3 meses.
- **TANE 4:** empleo de conductas compensatorias inapropiadas después de ingerir pequeñas cantidades de comida.
- **TANE 5:** masticar y expulsar, pero no tragar, cantidades importantes de comida.



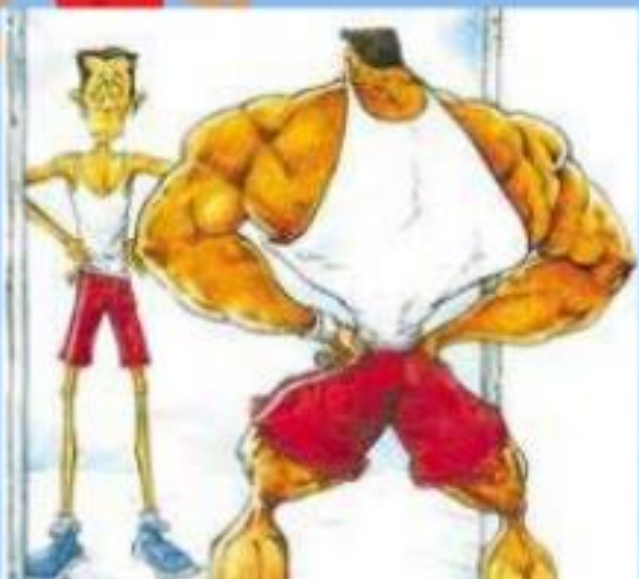
# TRASTORNO ALIMENTARIO NO ESPECIFICADO



**TANE 6:** Se cumplen todos los criterios para trastorno del comer compulsivo excepto que hay atracones recurrentes en ausencia de conductas compensatorias inapropiadas.

# VIGOREXIA

- Es un trastorno alimentario caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal.



# VIGOREXIA



- ⓐ También llamada Dismorfia muscular, Complejo de Adonis o Anorexia invertida.
- ⓐ Obsesión por un cuerpo musculoso al extremo.
- ⓐ Entrenamiento con dedicación compulsiva y casi exclusiva.
- ⓐ Distorsión de la imagen corporal.

# VIGOREXIA



- Ⓢ Adicción a la báscula.
- Ⓢ Tendencia a la automedicación (esteroides y anabólicos)
- Ⓢ Dieta muy alta en proteínas y baja en grasas.
- Ⓢ Autoestima baja.

# ORTOREXIA



Trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la obsesión por comer comida considerada “saludable”.



# ORTOREXIA



- Limitan el consumo de algunos alimentos como son las carnes rojas, huevos, azúcares, lácteos, grasas.
- Además evitan alimentos con conservadores o cualquier aditivo artificial y aquellos que fueron cultivados con pesticidas.
- Se preocupan más por el tipo de alimento que consumen que por sus gustos alimenticios.

# ORTOREXIA



- Dedicán más de tres horas en elegir la dieta del día: se desplazan grandes distancias para conseguir alimentos especiales o puramente ecológicos, los pesan y analizan sus componentes.



- Abandonan sus actividades diarias para poder llevar a cabo su alimentación.

# SEÑALES DE ALARMA:

- Crecimiento detenido o retardado.
- Fluctuaciones frecuentes y pronunciadas del peso.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Dificultad para comer frente a los demás.
- Rechazo a pesarse o chequeo constante del peso.



Cuidado, no la pises!!! Te hace llorar...



# SEÑALES DE ALARMA:

- Rituales en las comidas
- Interés excesivo por temas nutricionales
- Ejercicio excesivo
- Depresión y aislamiento social
- Cambios frecuentes de humor sin motivo aparente.



# TRATAMIENTO DE LOS TA

## MULTIDICIPLINARIO:



- Psicoterapia individual, de grupo y familiar. (PSIQUIATRA)
- Apoyo Nutricional y cambios en el estilo de vida. (NUTRIOLOGO)
- Farmacoterapia

# TRATAMIENTO DE LOS TA



- **Etapa I:** restablecer peso sano, uso de medicamentos.
- **Etapa II:** Tratar los desequilibrios psicológicos.
- **Etapa III:** Mantenimiento de mejoría.

# PREVENCION

- Buena comunicación en entorno familiar y escolar .
- Educación que enfatice la confianza y cooperación más que la competencia
- Hábito de comer en familia.



# PREVENCION

- **Educación orientada al fortalecimiento de la autoestima y la auto confianza.**
- **Educ. física orientada a la recreación saludable y auto aceptación del cuerpo.**
- **Actividades deportivas de equipo.**





# COMPLICACIONES FISIOLÓGICAS

✚ **CARDIOVASCULARES:** Hipotensión, Arritmia, Muerte Súbita, Disminución del tamaño del corazón.

✚ **RENALES:** Insuficiencia Renal

✚ **GASTROINTESTINALES:** Esofagitis, Perforación del esófago, Pancreatitis, Desnutrición, Deshidratación y Estreñimiento

✚ **NEUROLÓGICAS:** Convulsiones



# COMPLICACIONES FISIOLÓGICAS: ANOREXIA Y BULIMIA



- ✚ Erosión del esmalte dental y caries
- ✚ Anemia
- ✚ Descalcificación ósea y fracturas
- ✚ Calambres musculares
- ✚ Piel seca y quebradiza
- ✚ Lanugo
- ✚ Ausencia de la menstruación.
- ✚ Detención del desarrollo hormonal
- ✚ Fatiga

# COMPLICACIONES FISIOLÓGICAS: VIGOREXIA



- Ⓜ Problemas óseos y articulares.
- Ⓜ Lesiones hepáticas y cardíacas.
- Ⓜ Disfunción eréctil.
- Ⓜ Problemas de fertilidad.
- Ⓜ Cáncer de próstata.
- Ⓜ Músculos y tendones dañados.

# COMPLICACIONES FISIOLÓGICAS: ORTOREXIA



- ❖ Pérdida de peso exagerada.
- ❖ Desnutrición.
- ❖ Hiponatremia.
- ❖ Acidosis metabólica.
- ❖ Muerte.

# COMPLICACIONES PSICOLOGICAS



- 🍷 Depresión
- 🍷 Ansiedad
- 🍷 Irritabilidad
- 🍷 Dificultad para conciliar el sueño
- 🍷 Problemas de concentración
- 🍷 Cambios bruscos de personalidad
- 🍷 Tendencia al aislamiento
- 🍷 Problemas de relaciones interpersonales



## EVOLUCIÓN

Mejoría Total 40- 60%  
Parcial 20-30%

15- 30 % Nunca Mejora  
Cronicidad, suicidio o muerte.



**Tasa de mortalidad: 3%**



Mayor mortalidad

**anorexia** vs. **Bulimia**  
**(3-4 %)**      **(0.2-2%)**



**Lo Que Más Importa  
Es Cómo Te Ves A Ti Mismo**

