



Bulimia nerviosa

¿QUE ES?

La bulimia nerviosa, comúnmente denominada bulimia, es un trastorno alimentario grave y potencialmente fatal. Es posible que las personas con bulimia tengan en secreto episodios de atracones, es decir, que coman grandes cantidades de alimentos y pierdan el control de su alimentación, y luego vomiten, para tratar de deshacerse de las calorías adicionales de forma no saludable.



SINTOMAS

- Preocuparse por la forma del cuerpo y el peso
- Vivir con miedo de aumentar de peso
- Repetir episodios de comer cantidades excesivas de alimentos de una sola vez
- Sentir una pérdida de control durante el atracón, como si no pudieras dejar de comer o no pudieras controlar lo que comes
- Forzar el vómito o hacer demasiado ejercicio para no aumentar de peso después de un atracón
- Usar laxantes, diuréticos o enemas después de comer cuando no son necesarios
- Ayunar, restringir las calorías o evitar ciertos alimentos entre atracones
- Usar suplementos dietéticos o productos a base de hierbas en exceso para bajar de peso



¿SABÍAS QUE...?

- Las personas con bulimia nerviosa tienden a sentirse culpables o arrepentidas de sus conductas.
- Las personas con bulimia nerviosa pueden presentar cicatrices en los nudillos por el uso de los dedos para inducirse el vómito.



TRATAMIENTO DE LA BULIMIA NERVIOSA

- Psicoterapia
- Algunos antidepresivos

El tratamiento de la bulimia nerviosa puede consistir en terapia cognitivo-conductual, psicoterapia interpersonal y terapia con medicamentos.

En general se proporciona terapia cognitivo-conductual. Los objetivos son

- Motivar a la persona para que cambie
- Establecer y mantener un patrón de alimentación regular y flexible
- Reducir su preocupación por el peso y la silueta



ANOREXIA NERVIOSA

Elaborado por MARIO DE JESUS SANTOS HERRERA

¿QUE ES?

La anorexia nerviosa es un trastorno alimentario caracterizado por un incesante esfuerzo por adelgazar, una percepción distorsionada de la imagen corporal, un miedo intenso a volverse obeso y la restricción del consumo de alimentos, lo que conlleva un peso corporal considerablemente bajo.

1



DOS TIPOS DE ANOREXIA NERVIOSA:

- Tipo restrictivo: la persona limita la cantidad de alimento que ingiere pero no se da un atracón o se purga regularmente, por ejemplo, provocándose el vómito (lo que se denomina vómito autoinducido) o tomando laxantes. Algunas personas realizan ejercicio en exceso.
- Tipo atracón/purga: la persona restringe su ingesta de alimento pero también, regularmente, se da un atracón y/o se purga.

2

¿SABÍAS QUE...?

- Entre un tercio y la mitad de las personas con anorexia nerviosa come en exceso y/o se purga.

3



SÍNTOMAS DE LA ANOREXIA NERVIOSA

- preocupación por la dieta y el peso corporal
- En lugar de comer, estudian dietas y cuentan calorías.
- Acumulan, esconden o tiran la comida.
- Pueden coleccionar recetas.
- Pueden preparar platos elaborados para otras personas.

4



DIAGNOSTICO DE LA ANOREXIA NERVIOSA

- Evaluación médica
- Pruebas para detectar los problemas secundarios a la anorexia nerviosa

5

