

Bulimia nerviosa

Descripción general

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.



Síntomas

Los signos y síntomas de la bulimia pueden incluir lo siguiente:

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



Ayudar a un ser querido que presenta síntomas de bulimia

Si crees que un ser querido tiene síntomas de bulimia, habla con él de forma abierta y honesta sobre lo que te preocupa. No puedes obligarlos a buscar atención profesional, pero puedes animarlos y apoyarlos. También puedes ayudarlos a encontrar un médico capacitado o un profesional de la salud mental, pedir una consulta e incluso acompañarlos.

Ya que muchas de las personas con bulimia son de peso normal o tienen un poco de sobrepeso, quizás no sea evidente para los demás que hay un problema. Las señales de advertencia que los amigos y los familiares pueden notar incluyen lo siguiente:

- La preocupación o las quejas constantes por ser gordos
- La percepción corporal distorsionada y excesivamente negativa
- El consumo repetitivo de cantidades grandes de comida de una sola vez, en especial de alimentos que la persona suele evitar
- La adopción de dietas estrictas o ayunos después de comer en exceso
- La negación a comer en público o frente a otras personas
- Las visitas al baño justo después de comer, durante las comidas o por largos períodos
- El exceso de ejercicio
- La presencia de llagas, cicatrices o callos en los nudillos o las manos

- El daño en los dientes y encías
- El cambio en el peso
- La inflamación de las manos y los pies
- La inflamación de la cara y las mejillas a causa del agrandamiento glandular



Factores de riesgo

Las niñas y las mujeres son más propensas a tener bulimia que los niños y los hombres. Por lo general, la bulimia comienza durante los últimos años de la adolescencia y el principio de la adultez.

Entre los factores que pueden aumentar el riesgo de bulimia se incluyen los siguientes:

- **Biología.** Las personas con familiares de primer grado (hermanos, padres o hijos) con un trastorno alimenticio pueden ser más propensas a desarrollar un trastorno alimenticio, lo que indica un vínculo genético posible. Tener sobrepeso durante la niñez o la adolescencia puede aumentar el riesgo.
- **Problemas psicológicos y emocionales.** Los problemas psicológicos y emocionales, como la depresión, los trastornos de ansiedad o el consumo de sustancias están estrechamente ligados a los trastornos alimenticios. Las personas con bulimia pueden tener sentimientos negativos sobre ellas mismas. En algunos

casos, los eventos traumáticos y el estrés ambiental pueden ser factores que contribuyen a la enfermedad.

- **Dieta.** Las personas que siguen dietas tienen un riesgo mayor de desarrollar trastornos alimenticios. Muchas personas con bulimia restringen de forma grave las calorías entre episodios de atracones, lo cual puede desencadenar en una necesidad de comer compulsivamente otra vez y luego purgarse. Otros desencadenantes para los atracones incluyen estrés, una mala autoimagen corporal, alimentos y aburrimiento.

Complicaciones

La bulimia puede causar numerosas complicaciones graves que incluso pueden poner en riesgo la vida. Las posibles complicaciones incluyen las siguientes:

- Autoestima negativa y problemas con las relaciones y el funcionamiento social
- Deshidratación, que puede llevar a problemas médicos importantes, como insuficiencia renal
- Problemas del corazón, como latidos irregulares o insuficiencia cardíaca
- Caries dental severa y enfermedad de las encías
- Períodos ausentes o irregulares en las mujeres
- Problemas digestivos
- Ansiedad, depresión, trastornos de personalidad o trastorno bipolar
- Abuso de alcohol o drogas
- Autolesión, pensamientos suicidas o suicidio