



ansiedad

desánimo

inapetencia

voracidad

depresión

inestabilidad

# Anorexia y Bulimia

INFORMACIÓN Y PREVENCIÓN



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

# anorexia y bulimia

INFORMACIÓN Y PREVENCIÓN



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat  
©de la presente edición: Generalitat Valenciana, 2001  
©de los textos: AVALCAB (Asociación Valenciana  
Para la Lucha Contra la Anorexia y la Bulimia)  
Imprime: Textos i Imatges, S.A.  
D.L.: V - 2070 - 2001

**L**a adolescencia es un periodo de la vida sujeto a profundos cambios de tipo cognitivo, emocional y fisiológico. Cambios asociados a procesos como el de la clarificación de la propia identidad, el de la madurez sexual, el de la decisión vocacional o el de la búsqueda de la independencia. Todos y cada uno de ellos van definiendo lentamente el perfil que la persona tendrá cuando alcance la edad adulta.

Y en este lento y delicado proceso de desarrollo del individuo, surgen problemas que condicionan seriamente esta evolución. Problemas como el de la depresión, los trastornos de la personalidad, las conductas sexuales inadecuadas, el consumo de tabaco, drogas y alcohol y sobretodo y de manera cada vez más habitual los llamados trastornos de la alimentación.

El fenómeno de la anorexia y bulimia ha surgido influido por los cambios en los hábitos sociales, por la aparición de factores socioculturales que favorecen el culto al cuerpo.

Su prevalencia es cada vez mayor en nuestra sociedad y por eso se hace cada día más necesario abordar su solución no sólo desde la vertiente terapéutica, sino sobretodo desde la faceta de la prevención.

Esta publicación, que presentamos conjuntamente la Conselleria de Sanitat y la Asociación Valenciana Para la Lucha Contra la Anorexia y la Bulimia, pretende contribuir a este esfuerzo. Y para ello hemos descrito en sus páginas, de una manera sencilla y asequible, los efectos perniciosos de estos graves trastornos, así como las posibles salidas a los mismos.

Creemos que de esta forma el afectado y su entorno familiar, así como la sociedad en general, va a poder conocer la verdadera dimensión del problema y sobretodo el apoyo que las instituciones públicas y el movimiento asociativo van a proporcionarle en su lucha por eludir o vencer la enfermedad.

Serafín Castellano Gómez  
*Conseller de Sanitat*



## **1.- ¿Qué son la anorexia y la bulimia nerviosas?**

Son problemas de salud que se manifiestan como alteraciones llamativas en los hábitos relacionados con la comida, trastornos del comportamiento alimentario y que a veces, cuando no se tratan, pueden poner en peligro la vida de las personas que lo sufren.

## **2.- ¿A qué personas pueden afectar?**

Estos problemas afectan principalmente a las mujeres, aunque también hay hombres que los padecen. Pueden aparecer a cualquier edad, pero es en la adolescencia cuando se dan con mayor frecuencia, debido al momento vital de cambio y de búsqueda de la propia identidad.

## **3.- ¿Cómo se inician estos trastornos?**

Se trata de procesos que se inician muy sutilmente, pudiendo pasar desapercibidos en un primer momento.

Las personas con anorexia y bulimia comparten una preocupación excesiva por no engordar, aun cuando su peso sea normal o incluso esté por debajo de lo saludable. La comida se convierte en el eje central de sus preocupaciones desatendiendo progresivamente otros aspectos de sus vidas.

## **4.- ¿En qué se diferencian la anorexia y la bulimia?**

Ambos trastornos se diferencian por la forma en que las personas se comportan ante la comida. Puede ocurrir que una misma persona sufra de ambos trastornos de forma alternativa o sucesiva.

## **5.- ¿Cuáles son las características de la anorexia nerviosa?**

Se caracteriza por un miedo exagerado a engordar y por una distorsión de la imagen corporal, que hace que las personas que la padecen se vean y se sientan gordas aun cuando no lo están. Esto les lleva a realizar comportamientos como comer cada vez menos, realizar ejercicio físico intenso con la única idea de adelgazar, vomitar y/o utilizar diuréticos y laxantes con la finalidad de perder peso.

## **6.- ¿Cuáles son las características de la bulimia nerviosa?**

En este caso, junto al miedo a la gordura, hay un sentimiento de pérdida de control con la comida, siendo característicos los atracones compulsivos. Para contrarrestar estos atracones de comida, suelen provocarse vómitos y usan laxantes en exceso.

## **7.- ¿Cuáles son las consecuencias físicas de la anorexia nerviosa?**

En el caso de la anorexia nerviosa aparece una pérdida de peso excesiva que produce unas repercusiones como son la retirada de la regla en las mujeres, la caída progresiva del pelo o la sequedad de piel. En fases más avanzadas puede peligrar incluso la vida por la desnutrición con problemas de corazón y circulación, desequilibrios hormonales graves, etc.

## **8.- ¿Cuáles son las consecuencias físicas de la bulimia nerviosa?**

En la bulimia nerviosa puede que el peso sea normal o incluso algo elevado debido a que las conductas para contrarrestar

los atracones de comida no consiguen del todo este objetivo. Además, estos comportamientos provocan una gran vergüenza, por lo que suelen realizarse a escondidas. Por todo ello este trastorno es menos visible que la anorexia nerviosa y puede permanecer oculto más tiempo. Sin embargo, sus consecuencias no son menos graves, apareciendo al inicio cansancio físico e intelectual, alteraciones gástricas y esofágicas, pérdida de dientes y posteriormente calambres musculares, arritmias cardíacas, vómitos hemorrágicos, etc..

**TANTO EN EL CASO DE LA ANOREXIA COMO EN EL DE LA BULIMIA EL PROBLEMA NO ES SOLO EL DE LA ALIMENTACIÓN, SINO EL MODO EN QUE LA PERSONA SE PERCIBE A SÍ MISMA. ES DECIR, QUE SE TRATA DE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL CON GRAVES CONSECUENCIAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS QUE TIENE TRATAMIENTO Y QUE HAY QUE INTENTAR PREVENIR.**

### **9.- ¿Por qué aparecen estos problemas de salud?**

Cada sociedad y cada época tiene una forma concreta de enfermar. En la sociedad actual, la industria de la moda, los medios de comunicación y los mensajes interesados de la publicidad (productos light, dietas de adelgazamiento, cuerpos perfectos...) nos dicen que para tener éxito en la vida es imprescindible ser guapo/a y que, sobre todo en el caso de las mujeres, ser guapa implica necesariamente ser delgada.

### **10.- ¿Cuál es el peligro de las dietas?**

Las dietas son una práctica habitual en nuestra sociedad, sin que ello implique, en la mayoría de los casos, una patología. Sin embargo, algunas personas y en algunas etapas de la vida

tienen unas características psicológicas que les hacen especialmente sensibles a todos estos mensajes “pro-delgazamiento”, y seguirlos puede convertirse en una obsesión.

Si una persona joven o adolescente manifiesta el deseo de perder peso, tal vez tenga razón y no le venga mal bajar unos kilos y, en este caso, si se inicia una dieta debe hacerse bajo la supervisión de un médico. Pero también puede ocurrir que este descontento con la imagen corporal nos esté avisando de que algo no funciona bien... ¡Cuidado!

## **11.- ¿Qué ocurre en la adolescencia?**

En la adolescencia, la búsqueda de una identidad propia, la progresiva autonomía y la integración en grupos fuera de la familia hace que las/los jóvenes busquen modelos a quienes parecerse y con quienes identificarse, lo que les hace más vulnerables a las modas.

Es habitual en el/la adolescente que sienta una mayor preocupación por su aspecto físico y que realice cambios en los hábitos de vida, como por ejemplo en las comidas que puede intentar restringir, en los horarios, etc. Todo esto es normal, pero cuando el/la adolescente siente que el cuerpo es el vehículo principal de aceptación en el grupo y por tanto de triunfo social, corre el riesgo de enfermar.

## **12.- ¿Cómo podemos prevenir estos trastornos alimentarios?**

Debemos estar atentos al desarrollo del adolescente y podremos valorar los cambios que en él/ella se vayan produciendo para detectar de forma precoz las señales que nos alertan de que algo está sucediendo, no sólo acerca del comportamiento con la comida sino también en los demás aspectos de la vida que pueden preocuparles: amigos, estudios, aficiones, confianza en sí mismo, etc.

### 13.- ¿Qué puede hacer la familia?

La familia es una pieza clave en la prevención de estos trastornos, ya que es el lugar donde se presentan los primeros síntomas, siendo así el lugar principal donde se pueden detectar y prevenir, por ello es muy importante la calidad de las relaciones dentro de la familia. Hay que buscar y mantener una comunicación fluida entre sus miembros que ayude a detectar pequeños conflictos que vayan surgiendo e ir poniendo palabras a los sentimientos y necesidades de cada uno. Así los/las jóvenes irán conociendo sus propias capacidades y limitaciones personales.

### 14.- ¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros?

**La escuela, los amigos... todos podemos hacer algo.**

Para algunas personas, especialmente las más jóvenes, puede ocurrir que la única forma de expresar sus sentimientos sea diciendo "no" a la comida convirtiéndose la negación en una forma de comunicación. Cuando la persona no encuentra palabras para expresar los conflictos internos, es el cuerpo el que habla y lo hace a través de los síntomas (dejar de comer, provocarse el vómito...).

La anorexia y la bulimia son la síntesis o el final de un proceso en el que confluyen muchos malestares. Prevenir significa que estemos alerta. Los padres, profesores, sanitarios, amigos, etc. cada uno desde su lugar, debemos estar atentos a las dificultades que aparecen durante la adolescencia, ayudando a que los/las jóvenes desarrollen sus capacidades personales que les permitan resolver sus conflictos de forma saludable.

### 15.- ¿Cómo podemos sospechar que estamos ante el inicio de una anorexia o bulimia nerviosa?

La adolescencia, como hemos visto, es un momento de cambios que afectan a la totalidad de la persona y en ella aparecen

una serie de comportamientos que a los adultos nos pueden parecer raros e incluso, peligrosos. Que aparezcan algunos comportamientos extraños frente a los alimentos no es necesariamente alarmante, pues puede tratarse de formas de autoafirmarse frente al mundo de los adultos y como formas de investigar su propia autonomía.

La aparición de algún tipo de conducta alimentaria atípica no implica necesariamente que se vaya a desarrollar una enfermedad, pero sí debe mantenernos alerta sobre su posibilidad de aparición.

### **16.- ¿Cuáles son las señales de alarma?**

Debemos alertarnos sobre qué puede estar pasando en un/una joven o adolescente en el/la que encontramos alguno o varios de los siguientes comportamientos y actitudes:

- ACTITUDES DE AISLAMIENTO:** El/la joven va cerrando cada vez más su círculo de amigos, con tendencia a la soledad, la tristeza y la melancolía. Suelen aumentar obsesivamente las horas de estudio y de otras actividades “útiles”.
- CAMBIAN SUS HÁBITOS EN RELACIÓN CON LA COMIDA:** Estos cambios se producen de forma rígida y continuada (por ejemplo, procuran no coincidir con la familia a la hora de comer, comiendo cada vez menos) y se obsesionan con contar calorías.
- AUMENTAN DE FORMA EXAGERADA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO:** La única finalidad de este ejercicio es perder peso.
- SE QUEJAN DE SU ASPECTO FÍSICO:** Se muestran exageradamente disconformes con alguna parte de su cuerpo (especialmente caderas y muslos las chicas y “barriga” los chicos).
- MUESTRAN UN CAMBIO DE CARÁCTER LLAMATIVO:** Los/las encontramos raros, distintos, como si no fueran los de siempre.

## **17.- ¿Qué podemos hacer si sospechamos la existencia de un trastorno alimentario?**

Si piensas que en tu familia, entre tus amigos o en tu entorno próximo hay una persona que pueda estar afectada por un trastorno de este tipo, **ADOPTA UNA ACTITUD DECIDIDA, HÁBLALO CON ELLA Y CON LAS PERSONAS DE SU CONFIANZA.**

Si eres tu mismo/a quien padeces algunos de estos problemas, **NO TE ENCIERRES EN TI MISMO/A Y BUSCA AYUDA PUES SE TRATA DE UNA ENFERMEDAD Y TU SOLO/A NO PUEDES SALIR DEL PROBLEMA.**

## **18.- ¿Dónde podemos acudir en busca de ayuda profesional?**

La Conselleria de Sanitat tiene habilitada una amplia red de recursos para atender este tipo de enfermedades.

El proceso de atención se inicia en tu centro de salud o consultorio, donde el médico general te asesorará y valorará la conveniencia o no de iniciar un tratamiento específico.

Si se llegase a este extremo, la Unidad de Salud Mental que tiene asignada tu zona, a través de su equipo de psicólogos, psiquiatras, etc. o a través de un programa extrahospitalario específico, asumirá la atención, orientándote para que puedas resolver el problema. Estos programas ambulatorios específicos se encuentran distribuidos por toda nuestra Comunidad.

Además existen tres unidades de hospitalización, que la Conselleria denomina de referencia, y que tienen como cometido atender a aquellos pacientes que, por la gravedad de su situación, requieren internamiento clínico. Estas unidades se encuentran en el Hospital Provincial de Castellón, en el Hospital La Fe de Valencia y en el Hospital San Juan de Alicante.

Además de los recursos antes mencionados, en la Asociación Valenciana para la Lucha contra la Anorexia y la Bulimia (A.V.A.L.C.A.B.) el afectado o sus familiares encontrarán un valioso apoyo para poder encauzar el problema.

Allí podrás compartir experiencias con otras personas que han padecido la enfermedad.

Allí podrás escuchar sus testimonios sobre como afrontar el problema. Así mismo contarás con el apoyo y el asesoramiento de los psicólogos y médicos expertos que colaboran con esta entidad.

En todo este proceso de atención te garantizamos una total discreción y confidencialidad.



Puedes acudir al **CENTRO DE SALUD** o **CONSULTORIO** cuya dirección y teléfono constan en tu **TARJETA SANITARIA**

*La Conselleria de Sanitat cuenta también con tres unidades de hospitalización:*

**-Hospital Provincial de Castellón**

Av. Dr. Clará, 19 – 12002 Castelló de la Plana  
Tel. 964 35 97 00

**-Hospital La Fe de Valencia**

Av. Campanar, 21 – 46009 Valencia.  
Tel. 96 386 27 00

**-Hospital San Juan de Alicante**

Ctra. Alicante- Valencia, s/n. 03550 San Juan de Alicante  
Tel. 96 593 87 00

**ASOCIACIONES DE AYUDA EN ANOREXIA Y BULIMIA**

**Asociación Valenciana Para la Lucha  
Contra la Anorexia y la Bulimia (A.V.A.L.C.A.B.)**

Dirección: C/ Llérida, nº 12, pta. 8 - Valencia. Teléfono: **96 - 346 21 20**

e-mail: [avalcab@ono.com](mailto:avalcab@ono.com)

