Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Bulimia

¿Qué es la bulimia?

¿Quién no se ha pesado alguna vez? Es normal hacerlo y probablemente sea anormal no hacerlo. Pero hay personas que tienen siempre miedo de ganar peso y convertirse en gordos, aunque estén muy delgados. Estas personas tienen un trastorno de la alimentación. En estos casos, el problema no se encuentra en la alimentación sino en la forma en que cada uno se ve y percibe.

Los dos tipos de trastornos de la alimentación más frecuentes son: la anorexia y la bulimia nerviosa. No son independientes, sino que la mayoría de los pacientes presentan ambos.

Los trastornos alimentarios pueden afectar a cualquier persona, sea hombre o mujer, pobres o ricos, jóvenes o menos jóvenes.

En los últimos años ha aumentado su incidencia. No hay una causa única que los explique sino que se sabe que hay muchos factores que facilitan su aparición:

- Factores psicológicos propios, como el perfeccionismo y la baja autoestima
- Factores familiares como la sobreprotección, la preocupación excesiva de los padres por la figura corporal o la falta de comunicación entre los miembros de la familia.
- Factores sociales como la imposición de las tallas bajas de ropa como sinónimo de éxito personal y social.

¿Mi amigo padece bulimia?

La bulimia nerviosa es difícil de detectar. La mayoría tienen un peso normal, o un poco de sobrepeso. Muchos alternan periodos de bulimia y de anorexia. Cuando predomina la bulimia se puede sospechar si:

- Come sin un horario lógico y de forma compulsiva (atracones). Esos atracones se repiten a lo largo de los días. Pierde el control sobre si mismo y puede tomar grandes cantidades de comida en pocos minutos. Intentará que no te enteres y para eso, lo hará a escondidas (cuando no haya nadie cerca, de noche, etc.)

- Después de esos atracones, si es que lo ves, lo perderás de vista. Se siente culpable. Irá al cuarto de baño y se encerrará en él. Dirá que no vomita.

- Más difícil aún es que veas que usa laxantes (fármacos contra el estreñimiento) o diuréticos (fármacos que aumentan el volumen de orina). Los toma para perder peso más rápidamente.

- No sabe controlar sus impulsos. Puede que tenga problemas con el alcohol o con drogas.

- Y es muy frecuente que presente problemas psicológicos, como cambios de humor repentinos, ansiedad o depresión e, incluso, que tenga ideas de suicidio.

Además de los problemas psicológicos, a veces hay otros. La chica puede tener alteraciones en los ciclos menstruales. Los vómitos autoprovocados pueden dañar el esófago. El empleo de laxantes o diuréticos pueden deshidratar. Estas situaciones pueden llegar a ser muy graves, e incluso mortales.

¿Puedo evitar padecerla?

No hay pastillas o dietas maravillosas para prevenir la bulimia (o la anorexia). Aunque hay varias cosas que te pueden ayudar:

1. Come variado. Un poquito de todo (pescado, carnes, huevos, frutas, verduras, cereales) es mejor que un mucho de poco.

2. Come con otras personas. Convierte las comidas en pequeñas fiestas. Es un buen momento para hablar. Olvídate del ordenador, la televisión y el whatsapp.

3. Haz ejercicio a diario. Sirve para disfrutar y tener tu cuerpo sano.

4. Habla con tus padres, amigos o profesores de las “modas sociales”. Piensa en como te influyen y si eso es lo que quieres de verdad. A veces son modas pasajeras.

5. Es difícil evitar las opiniones de amigos. Lo que dicen muchas veces no es lo que tú crees que te viene bien. Defiende tu postura. Aceptar cuando uno se equivoca y no “pisar” al que se equivoca, forma parte de tu crecimiento como persona.

¿Se puede curar mi amigo?

El tratamiento de la bulimia es difícil. El primer inconveniente será su rechazo a aceptar la enfermedad. También que su familia no comprenda por qué está pasando (excesiva disciplina, poca comunicación). Se sentirán culpables de lo sucedido, sobre todo cuando vean que los patrones familiares se repiten en otros casos.

Hay que saber que el problema de la bulimia no es un problema de alimentación, sino de percepción corporal. Por ello, el tratamiento siempre se debe hacer desde el punto de vista psicológico. A veces se precisará un ingreso hospitalario por alguna complicación médica (vómitos, deshidrataciones) o psicológica (intentos de suicidio). Pero la mayoría del tratamiento se hará con tu amigo en su casa.

Solo ocasionalmente, habrá que tomar fármacos.

¿Puedo ayudar?

Por supuesto que sí. Lo peor que puedes hacer es callarte. No ocultes sus atracones, ya que puede retrasar la solución del problema. Si tienes dudas habla con tus padres, con otros amigos o con algún profesor o persona de confianza. No intentes solucionarlo solo, porque tu amigo negará el problema y podrá alejarse de ti, para ocultarlo.

Cuando tu amigo descubra su problema, dale todo tu apoyo y cariño.

Fecha de publicación: 16-01-2014

Autor/es:

- Enrique Criado Vega. Pediatra. Servicio de Neonatología (Pediatría). Hospital Clínico "San Carlos". Madrid

BY NC ND