

---

## Anorexia nerviosa ¡Todos alertas!

### ¿Qué es la anorexia?

Las personas con anorexia tienen una imagen distorsionada de las dimensiones y forma de su cuerpo. Tienen temor a engordar, aún siendo su peso menor del ideal.

Los métodos que usan para bajar de peso son: comer muy poca cantidad de alimentos y hacer ejercicio excesivo e intenso. Otras toman grandes cantidades de alimentos, y luego tratan de deshacerse de ellos induciendo vómitos, o tomando diuréticos o laxantes ([bulimia](#)).

Suelen ser muy delgadas, con peso más bajo al normal.

### ¿Qué signos presentan las personas anoréxicas?

No puedes darte cuenta solo por su aspecto. Alguien que baja mucho de peso, puede tener un problema de salud o tal vez lo haga con una dieta sana y ejercicio. Pero, **las personas anoréxicas:**

- Suelen adelgazar mucho y se ponen frágiles y escuálidas
- Están obsesionadas con la alimentación, los alimentos y el control de peso
- Suelen pesarse de forma reiterada
- Beben grandes cantidades de agua cuando visitan al médico para control
- Cuentan o racionan los alimentos deliberadamente
- Comen sólo determinados alimentos
- Hacen mucho ejercicio
- Hacen vida poco social
- Duermen menos
- Aumentan las horas de estudio
- Se deprimen, se sienten sin energía y con frío con frecuencia
- Recurren a purgas, como vómitos, laxantes o diuréticos

### ¿A quién afecta con más frecuencia?

Es más frecuente entre los 13 y 23 años. En ésta época tiene lugar cambios físicos y emocionales, frustraciones académicas y mayor presión de los padres.

Aunque no es exclusivo, se da más en mujeres. En las chicas, se produce un incremento normal de la grasa corporal durante la pubertad. Esto hace que muchas se sientan gordas (sin estarlo) y quieran perder peso.

Si realmente existe [sobrepeso](#), lo más recomendable es acudir a un especialista que aporte una dieta equilibrada.

Muchas personas con trastornos alimentarios pueden tener también un [estado depresivo](#), [ansiedad](#) u otros [problemas de salud mental](#).

Practicar deportes que exijan estar muy delgados, como la gimnasia, el ballet, etc....también aumenta las posibilidades de aparición de estos trastornos.

### **¿Cuáles son las consecuencias de padecer un trastorno alimentario?**

Es una enfermedad que puede tener graves consecuencias para la salud. En los peores casos, pueden provocar desnutrición grave o, incluso, la muerte.

En el caso de la anorexia, la falta de alimentos puede afectar al cuerpo de muchas formas:

- Baja la presión arterial, las pulsaciones y el ritmo de la respiración.
- Se pierde el cabello y se debilitan la uñas.
- Se pierde la regla (menstruación), en las chicas.
- Crece pelo suave en toda la superficie de la piel, lanugo.
- Mareos e imposibilidad de concentrarse.
- Anemia.
- Inflamación de articulaciones.
- Fragilidad ósea (osteoporosis).
- Se altera el esmalte de los dientes.

El trastorno alimentario también acarrea problemas emocionales. Las personas anoréxicas se retraen y se vuelven menos sociables. Generalmente existen conflictos con familiares y amigos.

### **¿Se puede curar?**

Por suerte, los trastornos alimentarios pueden tratarse. Lo más difícil es reconocer el problema.

El tratamiento debe ser multidisciplinar, es decir, que intervienen varios especialistas (endocrino, psiquiatra, psicólogo, ginecólogo). El apoyo familiar es muy importante.

**Si tienes problemas con tu peso o tu imagen corporal, o tienes una baja [autoestima](#) por ello, habla con tus padres, un profesor, un amigo o un médico en quien tengas confianza. La parte más importante es reconocer el problema y abordarlo lo antes posible.**

Aprender a sentirte cómodo con tu peso es un proceso. Lleva tiempo deshacerse de algunos hábitos y aprender otros. Sé paciente. Comprende las conductas alimentarias nocivas. Acepta tu cuerpo tal como es.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# Anorexia nerviosa

María Alfaro González. Pediatra  
María Tríguez García. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

---

**Fecha de publicación:** 12-02-2013

*Última fecha de actualización:* 15-04-2016

**Autor/es:**

- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)
- [María Tríguez García](#). Pediatra. Centro de Salud "Eras del Bosque". Palencia

