

18.3. Anorexia y bulimia

Las personas que padecen **anorexia nerviosa** y la **bulimia** tienen un miedo obsesivo a ganar peso o a la obesidad, incluso estando por debajo del peso normal.

La persona que presenta anorexia come poco y de forma selectiva, hace ejercicio y suele utilizar purgantes o diuréticos para perder peso. En las mujeres suele desaparecer la regla.

En la bulimia, la persona se da atracones de comida, generalmente a escondidas o cuando está a solas. Al acabar se siente culpable y mal, y entonces vomita e intenta evitar el aumento de peso ayunando, haciendo ejercicio físico o tomando laxantes y diuréticos.

Debes tener presente que NO son manías, ni malos comportamientos, sino verdaderas **enfermedades** que requieren ayuda especializada.

Son más frecuentes en mujeres adolescentes.

Si ves que cada día estás más pendiente de tu dieta y de perder peso; si evitas la comida o comes y después vomitas; si haces mucho ejercicio para perder peso, entonces puedes tener un problema de anorexia o bulimia.

¿Qué debes hacer?

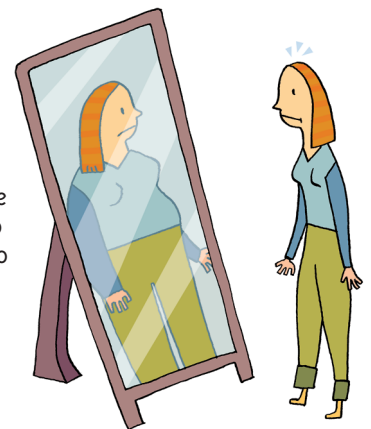
PIDE AYUDA

- **Piensa que tienes un problema.** Lo más difícil siempre es dar este paso, reconocer que tienes un problema y solicitar ayuda.
- Comenta lo que te pasa con amigos y personas de tu confianza.
- No te sientas culpable, ni avergonzado o avergonzada. Se trata de una enfermedad que puede resolverse, pero debes recibir el tratamiento adecuado.
- Déjate ayudar antes de que la situación empeore. Cuanto antes recibas ayuda, más fácil será el tratamiento.
- Recuerda que las personas que han superado esta enfermedad agradecen después la insistencia de sus progenitores y amigos/amigas en buscar ayuda.

INFORMACIÓN A FAMILIARES

- Deben pensar que su hija o hijo puede tener anorexia o bulimia si presenta algunas de las siguientes actitudes o conductas:
 - Nerviosismo a las horas de comer. Fracciona la comida, deja comida sistemáticamente en el plato.
 - Evita determinados alimentos. Controla las calorías de cada producto.
 - Evita comer en familia y en sitios públicos donde hay comida.
 - Va a menudo al servicio después de comer.
 - Hace mucho ejercicio para perder peso.
 - Desaparece comida de la cocina. Aparece comida en el bolso o en diferentes lugares de la habitación.
 - Tiene cambios de ánimo o de carácter (tristeza, irritabilidad, etc.).
 - Se distancia de los amigos/amigas y familiares.
 - Tiene mucho interés por el mundo de la moda y los modelos y da excesiva importancia al aspecto físico.

- Explíquelo honestamente que sospecha que sufre un trastorno alimentario. Cuénteles lo que ha observado, no le prepare «trampas»; no se trata de ver quién gana, tampoco hay que culpabilizar, sino hablar y escuchar.
- Si no admite que tiene un problema, no amenace ni fuerce, busque la mediación de algún profesional (como su médico o médica de familia).



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si su hija o hijo dice que quiere comer, pero come solo ensaladas, deja de comer o evita comer con todos.
- Si nota que le ha cambiado el **carácter**, de abierto pasa a ser retraído, de ser expansivo pasa a centrarse en sí mismo.
- Si a pesar de estar realmente delgado, continúa **perdiendo peso**.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/saludjoven/anorexia-bulimia>
- <https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/noticia-hijo-quiere-hacerse-piercing-hago-20150324093653.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000362.htm>
- <http://www.cosasdeeducacion.es/tatuajes-y-piercings-como-hablar-con-adolescentes/>