

# ANOREXIA

## la enfermedad

La anorexia nerviosa es un tema que está "tristemente" de moda. Esto es debido a que está disminuyendo la edad de comienzo del problema y además está aumentando el número de chicos y chicas que padecen esta enfermedad.

La anorexia es una enfermedad psiquiátrica, perteneciente al grupo de los trastornos de la ingesta, que se caracteriza por los siguientes cinco síntomas:

- ✓ Miedo intenso a ganar peso, a estar gordo, incluso estando por debajo del peso normal.
- ✓ Pérdida de peso importante y frecuentemente en un período breve de tiempo.
- ✓ Percepción distorsionada de la imagen corporal, esto quiere decir que se tiene la sensación de estar gordo cuando se está delgado.
- ✓ Escasa ingesta de alimentos y seguimiento de dietas restringidas.
- ✓ En las chicas, amenorrea, es decir, pérdida de la menstruación.

Otros síntomas característicos de la anorexia son la negación del problema, el sentimiento de culpa o desprecio por haber comido, la excesiva sensibilidad al frío, el consumo de laxantes y diuréticos, y la actividad motora excesiva que también padecen las chicas y los chicos con anorexia.

La anorexia es una enfermedad que afecta mayoritariamente a las mujeres, el 95% de los casos (por cada 9 casos femeninos se encuentra uno masculino), y sus edades están comprendidas entre los 12 y los 18 años. Se estima que en la actualidad padecen anorexia el 5% de las mujeres jóvenes.

Esta enfermedad afecta a todas las clases sociales, se desarrolla básicamente en la sociedad occidental, donde abunda la comida y estar delgado se relaciona con el atractivo.

Suele empezar con una dieta inofensiva. La historia más frecuente es la de una adolescente que generalmente no tiene sobrepeso o tiene, pero muy poco y decide iniciar un régimen porque se ve las piernas gordas o cree que no le quedan bien los pantalones vaqueros. Empieza negándose a comer pan, después suprime los postres, sólo quiere comer ensaladas y pescado a la plancha. Cada vez va eliminando más alimentos de sus comidas, hasta que hacen dietas de 600 u 800 calorías. En poco tiempo consigue su peso ideal. Todos notan que está más delgada, pero ella insiste en continuar el régimen... se sigue viendo gorda o con partes de su cuerpo a mejorar y ya ha empezado la enfermedad.

La anorexia nerviosa es una enfermedad muy compleja, en la que no existe una sola causa en su aparición. Para entender cómo se desencadena y se desarrolla este trastorno, tenemos que tener en cuenta diferentes factores que interactúan entre sí. Los factores sociales, personales, familiares y estresantes.

Actualmente se considera que la presión sociocultural es una de las principales causas de esta enfermedad. La delgadez es un tema cada vez más recurrente en los medios de comunicación y muchos adolescentes se inician así en la búsqueda de un ideal de belleza utópico, a través de regímenes y dietas restrictivas, tomando por ídolos modelos o cuerpos cada vez más delgados.

Por otra parte, todos esos mensajes publicitarios no influyen de la misma forma en todas las personas, si no todos seríamos anoréxicos. Aquellas personas que desarrollan este tipo de enfermedades presentan algunos rasgos de personalidad que las hacen más vulnerables a esta presión social.

Las personas con predisposición a desarrollar una anorexia nerviosa suelen ser personas introvertidas, con poca confianza en sí mismas, dependientes de otras personas y con dificultades para las relaciones sociales. Tienden en exceso al perfeccionismo y a la autoexigencia con rasgos obsesivos. Son hiperresponsables y tienen un gran sentido del deber. Sin embargo, la característica fundamental de estos pacientes es su baja autoestima, que propicia el desencadenamiento y mantenimiento de la anorexia. La persona con baja autoestima tiene un



# NERVIOSA: del hambre

bajo concepto de sí misma, con sentimientos de inutilidad, inseguridad y autocrítica que la hacen sentirse inadaptada. Por ello, busca la aceptación y aprobación externa de los demás como forma de valorarse a sí misma. Lo hace a través de su imagen física, esclavizándose con el objetivo de tener una figura ideal.

Si existen antecedentes familiares o en general la familia está muy preocupada por la dieta o hay modelos obesos en casa, aumenta la probabilidad de que aparezcan casos de anorexia nerviosa.

La anorexia suele desencadenarse a partir de un acontecimiento vital estresante, ya sea en el ámbito familiar, escolar o afectivo.

Así pues, una persona en un entorno social que la presiona hacia el culto al cuerpo, con unas características de personalidad que la hacen más vulnerable a estos mensajes, unido a una situación de estrés personal, probablemente tendrá más riesgo de desarrollar un problema como es esta enfermedad.

## ¿Cómo puede ayudar la familia a los chicos y chicas con anorexia?

El primer paso que puede dar una familia es detectar precozmente el problema, desde las primeras señales, ya que cuanto más precoz sea la detección de la enfermedad, mejor pronóstico tendrá en su tratamiento.

En segundo lugar, debe asumir que el problema que tiene su hijo/a es una enfermedad, es decir que no es ni un capricho ni una cuestión de voluntad.



Aunque el/ella se plantee cambiar, no es tan sencillo volver a comer.

A partir de ahí habrá que realizar una consulta a un profesional especializado en estas patologías, teniendo en cuenta que la anorexia nerviosa es un trastorno multicausal que necesita un tratamiento interdisciplinar donde intervengan profesionales como endocrinos, psiquiatras, psicólogos y enfermeros. Hay que tener en cuenta que las personas que padecen anorexia nerviosa no tienen conciencia de tener una enfermedad. Debido a su distorsión cognitiva, no se ven delgadas y sienten que los demás lo único que quieren es engordarlas, cosa que las aterra. Por esa razón es la familia la que suele realizar la primera consulta a un profesional, y generalmente debe llevar al chico/a de manera forzada al médico.

Cuando se ponga en manos de los profesionales adecuados, el/la paciente, poco a poco tomará conciencia de su problema, y es muy importante que la familia siga las pautas y orientaciones que le vayan dando. Sin embargo, la anorexia es una enfermedad grave; si los

pacientes no reciben un tratamiento adecuado, el pronóstico es malo. Los riesgos son que la anorexia lleve al paciente a la muerte; en un 15% de los casos o que el trastorno se haga crónico; en un 30% ó 35% de los casos.

En el caso de los enfermos crónicos de anorexia estos viven un verdadero calvario, ya que limitan su existencia a la esclavitud de la balanza, la comida y la figura. Difícilmente pueden desarrollarse como personas completas, el aislamiento es cada vez más acentuado y se sienten muy desgraciados e incomprensidos.

La prevención de estas enfermedades debería realizarse conjuntamente a través de la propia familia, los centros docentes, las asociaciones de padres, las instituciones oficiales y los medios de comunicación.

## ¿A través de qué medios se puede prevenir la anorexia?

A través de la información y la toma de conciencia del peligro de la enfermedad. Hay que concienciar a los adolescentes de lo relativo de los cánones de belleza que rigen nuestra sociedad y la manipulación a que se ven sometidos por parte de los medios de comunicación y de la publicidad.

Hay que explicar a los jóvenes los peligros que conlleva realizar ciertas dietas y obsesionarse por su cuerpo explicándoles lo que es la anorexia y en qué consiste e informarles de las graves consecuencias que conlleva.

Raquel Garrigós Castillejo  
Psicóloga