

## ¿Mi relación con la comida es sana?

- Anorexia Nerviosa (AN) → pag.1
  - Bulimia Nerviosa → pag.2
  - Trastorno de Atracones → pag.3
- 
- **Anorexia Nerviosa (AN)**
    - ¿Tienes miedo intenso a ganar peso?
    - ¿Rechazas mantener un peso corporal mínimo normal?
    - ¿Tienes una visión alterada de la forma y tamaño de tu cuerpo?

Estas tres preguntas responden a las características esenciales de la AN. Una persona con esta problemática rechaza mantener un peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal acorde a su edad y talla. La alteración de la percepción sobre su peso o silueta corporal atiende a la exageración de su importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.

Una consecuencia en mujeres pospuberales es la presencia de amenorrea (ausencia de menstruación).

Existen dos tipos de AN:

- I. *Tipo restrictivo*: durante el episodio de AN el individuo **NO** realiza atracones o purgas (p.e. provocación vómito o uso de laxantes, enemas, etc.)
- II. *Tipo compulsivo/purgativo*: durante el episodio de AN el individuo **SI** recurre regularmente a atracones o purgas.

## ▪ **Bulimia Nerviosa**

- *¿Realizas atracones de forma frecuente?*
- *¿Intentas compensar los atracones con conductas inapropiadas para no ganar peso?*
- *¿Tu autoevaluación está exageradamente influida por el peso y la silueta corporal?*

Las dos características principales de la bulimia son los **atracones** y las **conductas compensatorias** que realiza la persona para no ganar peso.

Los **atracones** se caracterizan por ser una ingesta de alimento en un corto espacio de tiempo en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en ese mismo tiempo y circunstancias; y por provocar una sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento.

Las **conductas compensatorias** se realizan de forma repetida con el objetivo de no ganar peso. Algunos ejemplos son: provocación del vómito, uso excesivo de laxantes, enemas; ayuno y ejercicio excesivo.

Tanto los atracones como las conductas compensatorias se realizan al menos **dos veces a la semana**.

De la misma manera que en AN, existen dos tipos de bulimia:

- I. *Tipo purgativo*: durante el episodio de bulimia, el individuo se provoca repetidamente el vómito, usa laxantes, enemas y diuréticos en exceso.
- II. *Tipo no purgativo*: durante el episodio de bulimia, el individuo emplea otras conductas compensatorias tales como el ayuno, el ejercicio intenso, pero no recurre a los vómitos, diuréticos ni enemas.

## ▪ **Trastorno de Atracones**

- *¿Realizas atracones de forma frecuente?*
- *¿Te sientes mal por haber realizado los atracones?*
- *¿A pesar de que te sientes mal no realizas conductas compensatorias?*

Estos atracones se caracterizan de la misma manera que en la Bulimia, pero en este caso, además se asocian a hechos como los siguientes:

- Comer más rápido de lo normal.
- Comer hasta sentirse desagradablemente lleno.
- Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se siente hambre físicamente.
- Comer solo debido a la vergüenza que se siente por la cantidad que se ingiere.
- Sentirse luego a disgusto con uno mismo, deprimido o muy avergonzado.

En este caso, los atracones se producen al menos **una vez a la semana**, provocando un **intenso malestar** al respecto, pero **sin** asociarse una **respuesta de compensación recurrente** como en el caso anterior.

Así, existen especificaciones en cuanto a la gravedad: *leve* (1-3 atracones/semana), *moderado* (4-7 a/s), *grave* (8-13 a/s) y *extremo* (14 o + a/s).

*“Entiende lo que piensas, sientes y haces”*