

Trastornos alimentarios: Identifica las señales



Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 70 millones de personas en todo el mundo sufren de trastornos de la alimentación. La anorexia, la bulimia, la compulsión alimentaria y otras condiciones graves son enfermedades de salud mental que a menudo se manifiestan en silencio. Y sí, pueden llevar a la muerte si no se tratan con cuidado y atención.

Estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental (*National Institute of Mental Health - NIMH*) muestran que los trastornos alimentarios afectan el funcionamiento del cerebro y tienen una base genética, principalmente ligada al metabolismo. Esto demuestra que no se trata de "capricho", sino de una enfermedad grave que requiere cuidados y seguimiento especializado.

Estos trastornos van más allá de la alimentación; involucran las emociones, la autoestima y la percepción que cada persona tiene de su propio cuerpo. Aunque son más comunes en la adolescencia, también pueden afectar a niños y adultos.

En la vida adulta, debes estar atento a:

-  Sentimiento de culpa al comer.
-  Dietas extremas y episodios de compulsión alimentaria.
-  Aislamiento o vergüenza en relación con el propio cuerpo.

Reconocer estas señales es el primer paso para buscar ayuda, ya que el tratamiento no solo es posible, sino esencial para la recuperación. Implica un enfoque multidisciplinario que incluye psicoterapia, nutrición, psiquiatría y apoyo familiar. En casos más graves, puede ser necesario el ingreso hospitalario.

¿Cómo identificar las señales?

En la etapa de la adolescencia, debes estar atento a:

-  Obsesión con el peso, la comida o el cuerpo.
-  Comentarios despectivos acerca de sí mismo.
-  Negativa a comer en presencia de otras personas.
-  Cambios en el estado de ánimo o comportamiento social.



Promover la autoestima, la empatía y la libertad corporal es un acto de cuidado.

La prevención se construye con presencia, escucha e información. Todos podemos - y debemos - contribuir a esta causa.