¿Será que mi hijo/a tiene un trastorno de la conducta alimentaria?

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grupo de **enfermedades psiquiátricas** que se relacionan con comportamientos característicos relacionados con **la alimentación**, que afectan la **salud física y mental** de quien las presenta, se extiende a otras áreas de su vida como su **desempeño social**. Frecuentemente se acompañan por **preocupación por la imagen y el peso corporal** ¹.

Dentro de estos trastornos se incluyen **la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracones, entre otros**.

LOS TCA SON ENFERMEDADES QUE DEBEN SER IDENTIFICADAS Y TRATADAS OPORTUNAMENTE.

La adolescencia es un periodo de **vulnerabilidad** para el desarrollo de estos trastornos que se presenta con mayor frecuencia a estas edades. Por ejemplo, la **anorexia** tiende a aparecer entre los **13 a 18 años**, mientras la **bulimia** aparece entre los **16 a 17 años** ².

¿Será que mi hijo/a está haciendo muchas dietas y tiene un problema?

Quienes sufren de un trastorno de la conducta alimentaria **generalmente lo ocultan** y los demás pueden pensar que sólo se preocupa mucho por **su salud**. Es importante sospechar que **hay un trastorno de la conducta alimentaria cuando:**

- **Se excusa** para comer sus alimentos o **evita** situaciones relacionadas con la alimentación (no va los cumpleaños por no comer pastel, dice frecuentemente que está lleno, aunque no haya comido, etc.)
- **Come porciones muy pequeñas**, utiliza platos o cubiertos pequeños, pica los alimentos en pedazos pequeños para comerlos, los esparce en el plato, les limpia las salsas, mastica muchas veces, **deja frecuentemente comida en el plato**.
- Come alimentos **muy específicos**, sobre todo que sean bajos en calorías, evita grupos de alimentos como carbohidratos (harinas) o grasas por **temor a engordar**.
- **Cuenta calorías**, revisa las tablas nutricionales de los alimentos y pesa las porciones.
- **Toma pastillas** para adelgazar, laxantes o diuréticos.

“Es que le preocupa mucho estar gordo/a”.

La mayoría de las personas que tienen un TCA **perciben su propia imagen corporal de una forma alterada**, por eso se debe prestar atención cuando:

- Hay una **preocupación excesiva** por el cuerpo o el peso, frecuentemente está mirando y apretando sus “gorditos”, o pasan mucho tiempo frente al espejo criticándose.
- Hay **cambios significativos** en su peso o su peso fluctúa mucho.
- **Frecuentemente comenta sentirse gordo/a**.
- Utiliza **ropa ancha** o muchas prendas de vestir como si se estuviera **escondiendo su cuerpo**.

¿Será que mi hijo/a tiene atracones?

Los episodios se caracterizan por un **consumo de alimentos de poco tiempo**, superior a lo que la mayoría de las personas comerían en ese periodo, asociado a una sensación de **pérdida de control** sobre la ingesta de esos alimentos. Estos episodios hacen parte de los síntomas de un TCA ³. **Sospechar que hay atracones cuando:**

- Desaparece inexplicablemente una **gran cantidad de alimentos** de la cocina.
- Encuentra **comida escondida** en su cuarto o su maleta.
- Encontrar varios **empaques de alimentos** vacíos y escondidos o en la basura.
- **Acapara y tiene escondites** de comidas altamente calóricas como comida “chararra” o dulces.
- Los atracones generalmente **ocurren a escondidas**, por eso la **noche** es el momento de elección para tener un atracón. Sospeche si evidencia que se despierta en la noche a comer.

¿Y si vomita o se purga?

Los atracones pueden estar acompañados o no de conductas purgativas. Una de ellas es vomitar, pero también el hacer ejercicio excesivo y compensatorio o usar laxantes. **Sospechar que hay conductas purgativas cuando:**

- **Desaparece** luego de las comidas o va frecuentemente al baño.
- **Siempre va al baño después de comer**.
- Puede usar la ducha o el lavamanos para **esconder el sonido**.
- Usar **cantidades excesivas de enjuague bucal**, mentas o perfume para disimular el olor del vomito.
- **Los dientes se tornan de color amarillento**.
- **Se queja frecuentemente de dolor de garganta, dolor de estómago, diarrea o estreñimiento**.
- **Toma laxantes o diuréticos**.
- **Hace periodos de ayuno largos**.
- **Hace ejercicios de forma intensa, especialmente después de comer** ⁴.

Si percibe cualquiera de estas conductas o sospecha que su hijo/a tiene un trastorno de la conducta alimentaria, es mejor que sea valorado por un profesional en salud mental que pueda identificarlo y tratarlo adecuadamente.

Somos **ENMENTAL**, un sitio web psicoeducativo dedicado a la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Para más información visita: <https://www.javeriana.edu.co/enmental>

Bibliografía

1. Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. The Lancet. 2020. Mar 14;395(10227):899-911. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
2. Campbell K, Peebles R. Eating Disorders in Children and Adolescents: State of the Art Review. Pediatrics. 2014. Sep 1;134(3):582-92. Available from: <https://doi.org/10.1542/peds.2014-0194>
3. Association AP. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. Editorial Médica Panamericana; 2013.
4. Smith M, Robinson L, Segal J. HelpGuide. 2024. Helping Someone with an Eating Disorder. Available from: <https://www.helpguide.org/articles/eating-disorders/helping-someone-with-an-eating-disorder.htm>

Agradecimientos

Creación	María Cristina Suárez, MD. Psiquiatra de niños y adolescentes, Universidad Javeriana.
Revisión y edición	Juan David Filizzola Bermúdez, MD. Especialista en psiquiatría y salud mental.
Coordinación	Andrea Carolina Bello- Tocancipá. Psicóloga e investigadora en salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
Producción	Laura Ospina-Pinillos, MD, PhD. Psiquiatra de niños y adolescentes, terapeuta familiar y PhD en salud mental digital y tecnología.
Diseño gráfico	Laura Galindo Van-Strahlen. Artista visual.