

# Trastornos alimenticios: conoce sus signos y cómo ayudar a recuperarse



Los **trastornos alimenticios** o **trastornos de conducta alimentaria** son **aquellas preocupaciones excesivas por el peso y la comida** experimentados por mujeres y hombres.

Estos trastornos van desde **comer de manera descontrolada hasta la falta de ingesta de comida**. Existen tipos como **anorexia nerviosa, restrictiva, bulimia, trastorno por atracón, a tracones y/o purgas**, entre otros.

Actualmente muchas de las causas que pueden originar estos trastornos se encuentran en la **interacción con las redes sociales** y los **estereotipos** que se muestran en ellas.



width="900" loading="lazy">

Adriana Delgado, psicóloga del departamento de Bienestar y Consejería del [Tec Campus Toluca](#), explica qué son, cómo la **ayuda de las personas cercanas** son un **apoyo para el paciente y su relación con la depresión**.

*“Pueden **surgir por situaciones del entorno** de la persona como la relación con los cuidadores primarios, así como **factores genéticos, biológicos y por supuesto conductuales**”,* comentó la psicóloga.

#### **Signos principales de los trastornos alimenticios**

La **variante** en el **peso corporal**, ya sea que disminuya o aumente de manera abrupta, **es de uno de los síntomas tempranos** según la psicóloga Adriana.

Muchas de las causas que pueden originar estos trastornos se encuentran en la **interacción con las redes sociales** y los **estereotipos**.

Entre los signos emocionales más característicos son los siguientes:

- Irritabilidad constante
- Experimentan miedo al momento de comer
- Baja autoestima

- Cambios de ánimo frecuentes
- Desinterés por las relaciones interpersonales.



width="900" loading="lazy">

De acuerdo con Adriana Delgado, respecto al comportamiento son los siguientes:

- Aumentar el consumo de bebidas dietéticas
- Almacenar o esconder comidas
- Quejarse sobre estreñimiento
- Uso excesivo de laxantes
- Saltarse comidas importantes
- Aumentar el ejercicio y realizarlo de forma compulsiva.

### **El balance y el acompañamiento son clave para la recuperación**

Para Delgado, **el balance entre asistir a psicoterapia y un buen plan de alimentación serán favorables para un equilibrio entre la ingesta de alimentos saludables y solucionar situaciones emocionales.**

*“Todo se trata de **un trabajo en equipo** para terminar con conductas repetitivas que pudieran estar causando el trastorno de conducta alimentaria”, resaltó.*

También es muy importante **el acompañamiento por parte de la familia en los hábitos de alimentación** ya que es esencial para que el paciente pueda establecer una rutina.



width="900" loading="lazy">

*“Si la paciente tiene un plan alimenticio riguroso y la familia come alimentos libremente, esto estará provocando desesperación y muy probablemente un rompimiento de la rutina”, puntualizó la psicóloga.*

### **Trastornos alimenticios y su relación con la depresión**

La **Organización Mundial de la Salud** conmemora el 13 de enero como el **Día Mundial de la lucha contra la depresión**. Este trastorno emocional **es la causa principal de discapacidad** y afecta a más de 280 millones de personas.

La **depresión es uno de los síntomas principales** que afecta **a las** personas con trastornos de conducta alimentaria o mejor conocidos **como trastornos alimenticios**.



width="900" loading="lazy">

*“La autoexigencia, **comparación con los demás y el sentimiento de rechazo**, están relacionados con la depresión, con la cual la persona puede experimentar desde insomnio hasta pérdida de energía”,* dijo la consejera.

Los que se pueden ver **más afectados son los adolescentes** principalmente mujeres.

**LEER MÁS:**