

LO ÚLTIMO DEL CORONAVIRUS



Directo
Última hora del coronavirus



Comparativa
Diferencias entre vacunas



Restricciones
Fin del estado de alarma



Madrid
Buscador de zonas confinadas



Newsletter
Recibe las noticias destacadas del día

MENTE

Anorexia: por qué aumentaron los trastornos alimenticios durante el confinamiento

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

✉ Recibir Newsletter

GEMA GARCÍA MARCOS
@gemagmarcos

Jueves, 8 abril 2021 - 19:09

f t e

Ver 1 comentario



"¿Cómo puedo quemar lo que he comido si no puedo salir de casa?". Tras esta pregunta, repetida hasta la saciedad en medios de comunicación ('mea culpa') y redes sociales durante el confinamiento, podría esconderse el detonante de una realidad dramática: el **aumento de los trastornos alimenticios**.

Más sobreexpuestos que nunca (y ya es decir) a la presión de ese mundo falsamente perfecto que nos 'vende' la virtualidad, "mensajes tan recurrentes como 'vigilar qué comemos y cuánto comemos' o '¿cómo vamos a quemar todo lo ingerido si no podemos salir?' han incitado a muchas personas a **mirar con más detalle aspectos de su alimentación y su cuerpo** que, hasta ese momento, les habían pasado desapercibidos", detalla Loreto Montero Soto, psicóloga general sanitaria y especialista en trastornos de la conducta alimentaria de [Instituto Psicológico Cláritas](#).

A pesar de que todavía es pronto "para disponer de cifras oficiales y la incidencia varía mucho en función de la edad y el sexo", Google Trends revela que las **búsquedas relacionadas con anorexia y derivados se duplicaron** desde que se confinó a la población por primera vez y "los especialistas en el tratamiento de estas patologías hemos notado el **devastador efecto de la Covid-19** con un aumento abrumador de pacientes demandando atención médica y psicológica".

"La incertidumbre, el miedo a contagiarse y a contagiar, la demanda de responsabilidad, la exposición al sufrimiento, el cese de las actividades colectivas, la transformación de la vida académica o la reducción de los espacios de intimidad no han hecho más que **agrar la situación de vulnerabilidad** de los individuos propensos a desarrollar cuadros de anorexia nerviosa, especialmente, en la **edad adolescente**", asevera Montero Soto.

¿En qué edades se está notando más este aumento? "Antes de nada, conviene remarcar que ni la edad ni el sexo constituyen una barrera para la aparición de los trastornos de la alimentación. **Desde la infancia hasta la vejez, la relación con la comida puede ser expresión de un malestar interno o con el ambiente**".

A pesar de ello, "las **mujeres adolescentes** son el segmento social en el que mayor incidencia se observa, situándose en los **14 años la edad promedio** en que se desarrolla la enfermedad", asegura esta especialista.

Convertidos en "principales transmisores de un **ideal de**

belleza marcado por la delgadez, está más que probado que la existencia de "una relación entre el grado de exposición a los **medios de comunicación y redes sociales** y la **insatisfacción con el propio cuerpo** y la práctica de dieta, ambos predictores de la aparición del trastorno alimentario".

SEÑALES DE ALARMA

¿Cómo podemos detectar que nuestros hijos están sufriendo un trastorno de este tipo? ¿Cuáles son las señales de alarma? Loreto Montero Soto enumera los principales indicios:

1. La negativa/evitación a ingerir algunos alimentos. El intentar saltarse comidas, comer en secreto, esconder o tirar comida, encontrar restos de comida, etc.
 2. La detención del crecimiento (en peso y altura). La pérdida de peso rápida o insidiosa, o no justificable.
 3. Los vómitos.
 4. Un nuevo interés por la actividad física o un incremento de la misma.
 5. La preocupación por el peso y la figura (hablar con frecuencia de comida, calorías, peso).
 6. Los cambios en el estado de ánimo (irritabilidad, inestabilidad emocional, tristeza, pasividad, apatía, llanto, etc).
 7. El aislamiento social (rechazo a la socialización, sentirse diferente, competitividad o comparación exagerada).
 8. El cambio en el rendimiento escolar (aumento del tiempo dedicado al estudio o bajo rendimiento).
 9. La amenorrea (ausencia de periodos menstruales).
 10. Las quejas somáticas inespecíficas.
 11. La negación, por parte del individuo, de la conducta alimentaria observada por los padres, los profesores o los compañeros.
 12. El aumento de interés por webs específicas o redes sociales sobre dietas, imagen corporal y autolesiones.
- Además, aclara que "un peso normal/normopeso (por encima de un índice de masa corporal de 17,5) no es excluyente a la hora de presentar un trastorno de la conducta alimentaria, como es el caso de la **bulimia nerviosa**".

CÓMO ACTUAR

Esta especialista hace hincapié en "el papel protagonista de la **familia como factor protector**, pudiendo tanto prevenir la aparición del trastorno como promover una evolución favorable".

Paradójicamente, también puede convertirse en "**favorecedora de la enfermedad**, bien sea por la existencia de **alteraciones psiquiátricas** (obsesividad, depresión, drogas, etc.) que se han demostrado factores de riesgo como por la **incapacidad para ejercer de reguladores emocionales** del paciente".

En este sentido, explica que "dos de los problemas más frecuentes que encontramos en las interacciones familiares son el '**síndrome de la vida es bella**', que consiste en la ocultación de los conflictos, y '**la tendencia perfeccionista**', que asume que si las cosas se hacen bien, las cosas deben estar bien. Ambos han mostrado **repercutir negativamente en el desarrollo de los adolescentes**".

Una vez diagnosticada la enfermedad, "el primer indicador de buen pronóstico es el **apoyo de la unidad parental** que debe acompañar al paciente en la **definición de su nuevo yo**". Una tarea que, a menudo, implicará "la emancipación del sistema familiar, dando sentido personal a su existencia a través de un plan de vida".

Esta psicóloga advierte de que la aparición de un trastorno alimentario conlleva "una **reorganización** por parte de todos los miembros de una familia". Cada uno de ellos se verá afectado por la enfermedad, pudiendo desempeñar "un **papel desde terapéutico hasta mantenedor y cronificador** de la patología".

Aún así, la familia debe asumir que "existen riesgos



Blanca Suárez habla por primera vez de Mario Casas tras su ruptura amorosa

Tiramillas

Así, la familia debe asumir que **causas de riesgo intrínsecas** para el desarrollo de un trastorno del comportamiento alimentario, como son: ser mujer, en el caso de la anorexia o la obesidad, y el haber realizado alguna dieta en el de la bulimia".

TERAPIA

El abordaje terapéutico debe iniciarse "inmediatamente para asegurar un mejor pronóstico y ser lo suficientemente intensivo" e irá "desde el **seguimiento médico** ante conductas de riesgo hasta hospitalizaciones en los casos más graves". Siempre que sea posible, se realizará el tratamiento "de forma ambulatoria para asegurar la continuidad en el resto de áreas de la vida del paciente".

El objetivo será "**normalizar las alteraciones biológicas** (estado nutricional y esquema alimentario), **tratar las alteraciones psicopatológicas** que originan y mantienen el trastorno y conseguir el mantenimiento de la mejoría".

Los **adolescentes**, por su parte, deberán "desarrollar una **imagen corporal satisfactoria y realista**; alcanzar **independencia de sus padres** y conseguir la adecuada capacidad para cuidar de sí mismos y regular sus actos; desarrollar **relaciones sociales** adecuadas al margen de la familia; conseguir el **control y expresar adecuadamente los impulsos sexuales y agresivos** emergentes; consolidar la **identidad personal**; elaborar un código moral y hacer planificaciones para lograr **obtener objetivos ocupacionales** y de suficiencia económica".

Más en El Mundo



La coleta perdida de Pablo Iglesias llena de...



Sexting o 'un desnudo', lo más solicitado a los...

Unas metas en cuya consecución desempeña un papel fundamental la familia: "Es imprescindible que **la unidad parental apoye la necesidad de tratamiento**, el cual se ajustará en función de la predisposición de la familia a aceptar esta nueva situación".

Debe tenerse en cuenta que, en los pacientes con anorexia nerviosa, "el manejo del estrés es una tarea laboriosa que implica el desarrollo de **funciones ejecutivas que se ven afectadas como consecuencia de la desnutrición**". Incluso en su etapa incipiente, "la enfermedad genera una sensación de desasosiego que acentúa la impresión de fracaso al no alcanzar los objetivos marcados", concluye.

Newsletters El Mundo

Alertas informativas, grandes reportajes, la semana económica o la vida de los famosos, en tu correo cada semana...

Apuntarme

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

Saber más

Asia. En el Parlamento de Hong Kong sólo habrá sitio para los "patriotas"

Familia. Lydia Lozano regresa a 'Sálvame' rota de dolor tras la muerte de su hermano: "Mamá, te necesitamos y seguimos aquí para ti"

Música. Rafa Sánchez, ex de La Unión, con Victoria Abril y Miguel Bosé: "No está del todo testado que esa vacuna no vaya a tener efectos secundarios"

Coronavirus

Redes Sociales

Ver enlaces de interés 

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola



La audiencia decide que Rafa Mora deje de ser colaborador de Sálvame



Una mujer le confiesa a Elena Rivera que fue violada y que ahora se atreve a contarlo...



Susanna Griso explica por qué utiliza bañador: "La braguita..." Marca

Comentario



Sylome

09/04/2021 10:35 horas

#2

No tienes ni idea. Por desgracia, llevo un año luchando para ayudar a mi hijo a salir de ese infierno. Y puedo garantizarte que no ha sido por falta de atención o por no ver los síntomas. Nos tocó empezar con este problema en plena pandemia, confinados en casa y con [este](#) sistema de salud dedicado al Covid. Como si no hubiese más enfermedades. Así q tardamos más de seis meses en tener una

ZEN

MENTE

Patricia Ramírez: "Dejé la psicología deportiva porque me genera rechazo que detrás esté la financiación de las apuestas"

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

 Recibir Newsletter