

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 17, 2024

Anorexia: cómo ayudar si alguien que conoce puede padecerla

La anorexia es una afección médica grave. Ver a alguien que conoces tener un peso muy bajo puede ser molesto. Es posible que se sienta impotente y ansioso.

Es importante que las personas con anorexia obtengan ayuda. Puede afectar su salud e incluso puede poner en peligro su vida. Los tratamientos pueden ayudar a las personas con anorexia a sentirse mejor consigo mismas para que la anorexia no se apodere de su vida.

Qué es la anorexia?

La anorexia es un trastorno alimentario en el que las personas intentan mantener su peso lo más bajo posible, a pesar de que ya están por debajo de su peso. Es mucho más común en las mujeres que en los hombres. Los trastornos alimentarios suelen comenzar durante la adolescencia.

Las personas con anorexia tienen mucho miedo de aumentar de peso y se esfuerzan por evitarlo. Pueden ser muy delgados y pesar mucho menos de lo que es saludable. A menudo comen poco y se saltan comidas. Pueden creer que tienen sobrepeso cuando en realidad tienen bajo peso.

Algunas personas con anorexia también se provocan el vómito, toman laxantes (medicamentos que te hacen ir al baño) o pasan horas haciendo ejercicio.

Es posible que muchas personas con anorexia no entiendan por qué se sienten así. Pueden sentirse avergonzados y culpables por su comportamiento y, a menudo, tratan **de ocultarlo**.

La anorexia puede poner en peligro la vida. Comer suficiente comida es importante para que el cuerpo funcione correctamente. No obtener suficientes nutrientes puede causar graves daños al cuerpo e incluso provocar la muerte por inanición. Por eso es importante **ofrecer ayuda** si crees que un ser querido podría tener anorexia.

Cómo puedo saber si alguien tiene anorexia?

Las personas que tienen trastornos alimentarios a menudo se esfuerzan por mantenerlos **en secreto**. Algunas cosas que sugieren que alguien podría tener anorexia u otro trastorno alimentario incluyen:

- Comer porciones pequeñas de alimentos y saltarse comidas
- Evitar los alimentos con alto contenido calórico, como los productos lácteos enteros y los alimentos dulces.
- Comportarse de manera extraña alrededor de la comida (por ejemplo, cortar la comida en trozos pequeños y moverla por el plato, pero no comerla)
- No querer comer con otras personas
- Hablar constantemente de comida
- Decir que se sienten "gordos" cuando tienen bajo peso
- Preparar comidas grandes para la familia y los amigos, pero no comer la comida o comer solo un poco.
- Comer solo alimentos bajos en calorías
- Estar irritable y angustiado, especialmente durante las comidas
- Decir que se sienten llenos después de comer solo una pequeña cantidad de comida
- Levantarse de la mesa durante o inmediatamente después de una comida, a menudo para ir al baño
- Mentir sobre la comida y ser muy reservado (por ejemplo, decir: "Comí más temprano" o "Comeré más tarde" para evitar una comida)
- Hacer más ejercicio de lo normal
- Estar tan bajo de peso que el contorno de sus huesos se ve a través de su ropa
- Tener pelo fino en la cara
- Siempre sintiendo frío
- Beber mucha agua o bebidas gaseosas bajas en calorías para quitar el hambre
- Faltar a la escuela o al trabajo.

Es importante recordar que muchos niños y adolescentes son quisquillosos con la comida a veces. No es necesariamente un signo de un trastorno alimentario. Si notas estos comportamientos, lo mejor que puedes hacer es **hablar con la persona** sobre cómo se siente.

Cómo obtener ayuda

Lo más importante que puede hacer es animar a su amigo o familiar a ver a **un médico**. Podrías ofrecerte a ir con ellos si creen que eso ayudaría. Las personas tienen más probabilidades de recuperarse de la anorexia si reciben tratamiento rápidamente. Sin embargo, si alguien ha tenido anorexia durante mucho tiempo, vale la pena buscar ayuda.

Anorexia: cómo ayudar si alguien que conoce puede padecerla

Hablar con alguien sobre si tiene un trastorno alimentario puede ser muy difícil. Es posible que no quieran admitir que tienen un problema o que digan que no quieren ayuda. Es posible que se enfensen. Es importante **ser paciente y comprensivo**.

Incluso si su ser querido aún no quiere ver a un médico, aún puede estar ahí para él y **seguir ofreciéndole su apoyo**. Puede seguir alentándolos a buscar ayuda cuando estén listos.

Cuáles son las opciones de tratamiento para la anorexia?

Si su ser querido decide buscar ayuda, recibirá apoyo y asesoramiento de profesionales de la salud. Es posible que los deriven a un equipo que esté especialmente capacitado para tratar los trastornos alimentarios.

Tratamiento parlante

El tratamiento conversacional puede ayudar a las personas con anorexia a cambiar la forma en que piensan sobre sí mismas y sobre la comida. Implica tener conversaciones con alguien especialmente capacitado para ayudar a las personas con trastornos alimentarios.

Hablarán con su ser querido para entender sus sentimientos. Les ayudarán a averiguar por qué es posible que no quieran comer. Estas charlas pueden enseñarles nuevas formas de sentirse mejor consigo mismos y con la comida para que puedan empezar a comer de forma saludable.

Los diferentes tipos de tratamientos para hablar incluyen:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Manejo clínico de apoyo especializado (SSCM)
- Tratamiento de la anorexia nerviosa para adultos de Maudsley (MANTRA)
- Terapia psicodinámica focal.

Si su ser querido es menor de 18 años, se le ofrecerá terapia familiar. Aquí es donde otros miembros de la familia se involucran para que todos puedan ayudarlos a mejorar.

Cada tipo de tratamiento de conversación es ligeramente diferente. Si a tu amigo o familiar no le gusta un tipo, siempre puede probar con otro para ver qué **le funciona mejor**.

Mantener sano a su ser querido

Una gran parte del tratamiento de la anorexia es hacer que tu amigo o familiar vuelva a estar sano. Para ello, tendrán que empezar a cambiar su forma de comer. Necesitarán comer lo suficiente para alcanzar un peso saludable y asegurarse de que su cuerpo reciba suficientes nutrientes para funcionar correctamente.

Esto puede sonar difícil, pero el apoyo de los profesionales de la salud puede ayudar. Harán lo siguiente:

- Lleve un registro de la salud de su ser querido, como controlar su nivel de azúcar en la sangre y la función de sus órganos

Anorexia: cómo ayudar si alguien que conoce puede padecerla

- Ayúdelos con un plan de alimentación
- Asegúrate de que estén bebiendo una cantidad saludable
- Dale suplementos de vitaminas y minerales si es necesario.

Tratamiento con medicamentos

No hay medicamentos que puedan tratar la anorexia. Pero algunas personas con anorexia tienen **otras afecciones** como depresión, ansiedad o TOC (trastorno obsesivo-compulsivo).

Si su amigo o familiar tiene otra afección, se tratará junto con su anorexia. Es posible que se les ofrezcan medicamentos como **antidepresivos** para tratar su otra afección.

Dónde se llevará a cabo el tratamiento

El tratamiento de la anorexia puede realizarse en diferentes lugares dependiendo de la salud de tu ser querido y de cómo se sienta.

Muchas personas con anorexia pueden **vivir en casa** y visitar una clínica para recibir tratamiento. Sin embargo, algunas personas necesitan ser ingresadas en **el hospital**. Esto puede deberse a que:

- El tratamiento en casa no ha funcionado
- Tienen un peso muy bajo o están perdiendo peso rápidamente
- Su salud está en riesgo
- Podrían correr el riesgo de hacerse daño a sí mismos.

Un médico o un equipo de especialistas decidirá si su amigo o familiar necesita ir al hospital. Podrán vigilar de cerca la salud de su ser querido y darle la mejor oportunidad de mejorar.

Si una persona con anorexia está muy enferma y no quiere ayuda, es posible que los médicos tengan que hacer que vaya al hospital para que se recupere. Esto sucede solo si no hay otras opciones. El objetivo principal es mantener a su ser querido **seguro y saludable**.

Dónde obtener más ayuda

Si te preocupa alguien que pueda tener anorexia, hay organizaciones benéficas y grupos de apoyo que pueden ayudarte. A muchas personas les resulta útil hablar con otras personas que han pasado por experiencias similares.

El médico de tu ser querido puede derivarlo a un grupo de apoyo local donde encontrará recursos y servicios útiles. Estos grupos también pueden conectarlos con alguien que entienda por lo que están pasando.

También hay grupos para apoyar a amigos y familiares de personas con anorexia. Es posible que descubras que hablar con otras personas que hayan apoyado a un hijo, amigo o cónyuge con anorexia puede ayudarte a sobrellevar la situación.

Anorexia: cómo ayudar si alguien que conoce puede padecerla

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

