

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 17, 2024

Anorexia

La anorexia es una afección médica grave. Puede afectar su salud e incluso puede poner en peligro su vida.

Obtener ayuda puede ser difícil, pero es el paso más importante que puede dar. Los tratamientos pueden ayudarte a sentirte mejor contigo mismo para que la anorexia no se apodere de tu vida.

Qué es la anorexia?

La anorexia es un **trastorno alimentario**. Si tienes anorexia, tratarás de mantener tu peso lo más bajo posible, aunque ya estés por debajo de tu peso.

Las personas con anorexia pueden experimentar muchos sentimientos diferentes que pueden variar de una persona a otra. Es posible que sientas que restringir los alimentos te ayuda a sentirte en control, o que perder peso te haría más feliz. Tener anorexia también puede hacer que sea difícil ver que ya tienes bajo peso.

Es posible que no sepas por qué te sientes así. Los sentimientos de culpa o vergüenza pueden impedirle buscar ayuda.

Es importante entender que la anorexia puede poner en **peligro la vida**. Comer suficiente comida es importante para que tu cuerpo funcione correctamente. No obtener suficientes nutrientes puede provocar problemas graves a **largo plazo**, como problemas con los huesos, los músculos o el corazón.

Por eso es importante reconocer si tienes anorexia y tomar medidas para obtener **ayuda y apoyo**.

Si te preocupa que alguien que conoces tenga anorexia, consulta nuestra información sobre la anorexia que está escrita para amigos y familiares.

Cuáles son los signos de la anorexia?

Los principales signos de la anorexia son:

- Restringir la alimentación

Anorexia

- Hacer cosas para evitar que aumente de peso
- Tener un miedo profundo a subir de peso
- Pensar que tienes sobrepeso cuando en realidad tienes muy bajo peso.

Comer muy poco o evitar comer son signos de anorexia. También puede hacer mucho ejercicio, tomar laxantes (medicamentos que le hacen ir al baño) y provocarse el vómito.

Te preocupas todo el tiempo por tu peso y es posible que te peses o midas constantemente. También puedes creer que tu valor como persona depende de tu peso corporal.

La anorexia puede afectar su salud de muchas maneras. Usted puede:

- Dejar de tener la menstruación, si eres mujer
- Sentirse cansado y débil
- Tener dolores musculares
- Sentirse mareado
- Tener sensación de falta de aire
- Sentir tu corazón latiendo con fuerza
- Tener vello fino en el cuerpo y la cara
- Enfriarse con facilidad, especialmente en las manos y los pies
- Empezar a perder el cabello
- Comenzar a tener los dientes amarillos (esto sucede cuando te provocas mucho vómito)
- Estreñirse
- Sentirse lleno o tener dolores de estómago después de comer solo un poco de comida
- Deshidratarse, lo que le hace sentir sediento, enfermo y agotado
- Tener piel seca y amarillenta.

La mayoría de estas cosas suceden porque el cuerpo no está recibiendo suficientes **nutrientes**.

Tener anorexia durante mucho tiempo puede causar problemas cardíacos como ritmos cardíacos anormales e insuficiencia cardíaca. También puede causar huesos débiles, problemas de fertilidad (dificultad para quedar embarazada y mantener un embarazo), dolores de cabeza y problemas con la vista.

Cómo obtener ayuda

Pedir ayuda es lo mejor que puedes hacer para empezar a recuperarte de la anorexia. Esto puede ser difícil, especialmente si no crees que haya nada malo. Debe hablar con un médico si puede. O dígaselo a un amigo o familiar que pueda ayudarlo a hablar con su médico.

Es posible que no te des cuenta de que tienes anorexia. Es posible que el médico haya notado algunos signos y que te haga preguntas para averiguar si tienes anorexia. Aunque te sientas avergonzado, es importante ser honesto acerca de tus hábitos alimenticios.

Es posible que su médico le haga algunas pruebas para controlar su salud. Es posible que te deriven a un equipo que esté especialmente capacitado para tratar los trastornos alimentarios.

Cuáles son las opciones de tratamiento para la anorexia?

Es más probable que te recuperes de la anorexia si recibes tratamiento **rápidamente**. Sin embargo, incluso si has tenido anorexia durante mucho tiempo, debes buscar ayuda.

El tratamiento para la anorexia incluye conversación, tratamiento para cambiar tu forma de pensar sobre la comida y apoyo para ayudar a tu cuerpo a estar saludable.

Tratamiento parlante

Una parte clave del tratamiento de la anorexia es cambiar la forma en que piensas sobre ti mismo y sobre la comida. El tratamiento de conversación puede ayudarle a hacer esto. Implica tener conversaciones con alguien especialmente capacitado para ayudar a las personas con trastornos alimentarios.

Hablarán con usted para entender sus sentimientos y ayudarle a averiguar por qué es posible que no quiera comer. Estos chats pueden enseñarte nuevas formas de sentirte mejor contigo mismo y con la comida para que puedas 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 es menor de 18 años, se le ofrecerá terapia familiar. Aquí es donde otros miembros de la familia se involucran para que todos puedan ayudarlo a mejorar.

Cada tipo de tratamiento de conversación es ligeramente diferente. Si uno no se siente bien, siempre puede probar un tipo diferente para ver qué funciona **mejor para usted**.

Mantener tu cuerpo sano

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

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

- Llevar un registro de su salud, como controlar el azúcar en la sangre y la función de los órganos
- Ayudarle con un plan de alimentación

Anorexia

- Asegurar que beba una cantidad saludable
- Darle suplementos de vitaminas y minerales si los necesita.

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 tienes otra afección, se tratará junto con la anorexia. Es posible que te ofrezcan medicamentos como **antidepresivos** para tratar tu otra afección.

Dónde se llevará a cabo el tratamiento

El tratamiento de la anorexia puede realizarse en diferentes lugares dependiendo de tu salud y de cómo te sientas.

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
- Está muy bajo de peso o está perdiendo peso rápidamente
- Su salud está en riesgo
- Podrías correr el riesgo de lastimarte a ti mismo.

Su médico o equipo de especialistas decidirá si necesita ir al hospital. Ellos podrán vigilar su salud de cerca 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 de su médico es mantenerlo **seguro y saludable**.

Qué pasa después?

Su médico o equipo de especialistas seguirá controlándolo hasta que alcance un peso saludable y su salud mental haya mejorado. Incluso después de que se recupere, es posible que aún quieran asegurarse de que se **mantenga saludable y se sienta mejor**.

El proceso de recuperación de cada persona es diferente. A algunas personas les resulta muy difícil recuperarse de la anorexia.

Las investigaciones muestran que de cada 100 personas con anorexia, 5 personas mueren a causa de la afección. Sin embargo, de las personas que sobreviven:^[1]

- Aproximadamente 5 de cada 10 personas se recuperarán por completo
- Aproximadamente 3 de cada 10 personas mejorarán, pero no se recuperarán por completo
- Aproximadamente 2 de cada 10 personas seguirán teniendo anorexia.

Dónde obtener más ayuda

A muchas personas con anorexia les resulta útil hablar con otras personas que han pasado por experiencias similares. Tu médico puede derivarte a un grupo de apoyo local donde encontrarás recursos y servicios útiles. Estos grupos también pueden conectarte con alguien que entienda por lo que estás pasando.

Referencias

1. Steinhausen HC. The outcome of anorexia nervosa in the 20th century. *Am J Psychiatry*. 2002 Aug;159(8):1284-93.

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.

