

El Consejo Asesor Juvenil
del Departamento de Salud del Estado de Washington presenta:



una guía para comprender los trastornos alimentarios

Esta guía ayuda a adolescentes y adultos jóvenes a comprender los signos de los trastornos alimentarios. También incluye maneras de obtener apoyo, tanto para ti como para tus seres queridos.

Contenido

Trastornos alimentarios en los adolescentes de Washington	2
Es cierto: datos clave sobre los trastornos alimentarios	2
Tipos de trastornos alimentarios	4
¿Por qué los trastornos alimentarios son más comunes en adolescentes?	5
Conexión entre los trastornos alimentarios y la salud mental	6
El rol que cumple la cultura de la dieta	6
Las redes sociales y las burlas corporales.....	7
Cuáles son los síntomas: alimentos	8
Cuáles son los signos: el cuerpo y la salud física	9
Cuáles son los signos: movimiento motivado.....	10
Dónde buscar apoyo.....	11
En camino hacia la recuperación	12
Recursos para recibir ayuda.....	13
Referencias	14

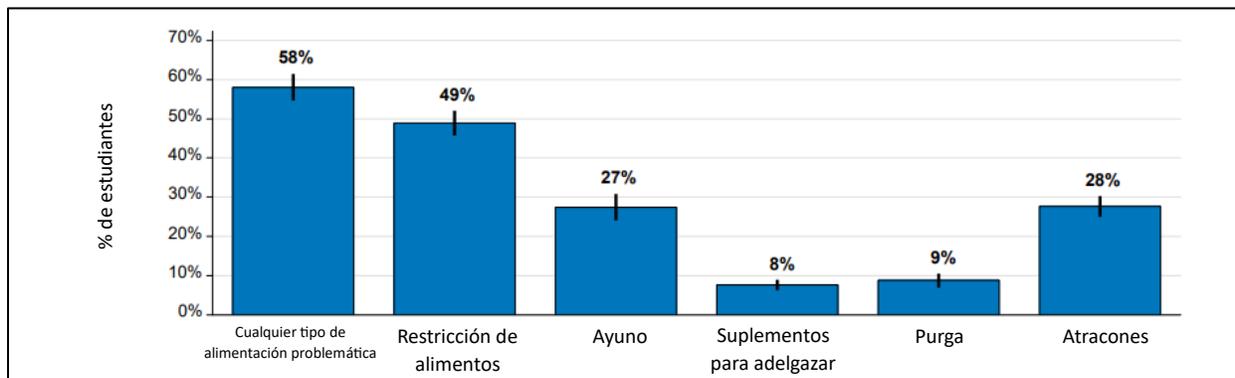


Trastornos alimentarios en los adolescentes de Washington

Cada dos años, los estudiantes de las escuelas públicas de Washington responden preguntas sobre su salud y conductas a nivel general en la [Encuesta sobre la juventud sana](#) (en inglés). En 2023, la encuesta hizo preguntas sobre la alimentación problemática.

Más de la mitad de los estudiantes en todos los grados dijeron que tuvieron algún tipo de conducta de alimentación problemática. En la encuesta, las conductas de alimentación problemática hacen referencia a distintas maneras de intentar bajar de peso o evitar aumentar de peso, por ejemplo, ayuno; tomar suplementos para adelgazar, como comprimidos u otros productos; purga, y atracones.

A continuación, se encuentra un resumen de las respuestas que dieron los estudiantes de 10.º grado. El 58 % de las personas encuestadas informaron conductas de alimentación problemática. La conducta de alimentación problemática más común fue la restricción de alimentos: el 49 % de los estudiantes que respondieron la encuesta informaron haberlo hecho. Puedes ver más información en [AskHYS.net](#) (en inglés).



Conductas de alimentación problemática, 10.º grado, 2023 ([AskHYS.net](#))¹ (en inglés)

Es cierto: datos clave sobre los trastornos alimentarios

- **Cualquier persona puede padecer un trastorno alimentario.** Estas afecciones no discriminan y pueden afectar a cualquier persona, sin importar su edad, peso, sexo, entorno cultural y grupo socioeconómico.

- **Un trastorno alimentario no es lo mismo que una conducta de alimentación problemática.** Las conductas de alimentación problemática son comportamientos de alimentación irregulares que podrían no cumplir con los criterios de diagnóstico de un trastorno alimentario, pero que, aun así, tienen impacto negativo en la salud mental o física de la persona.²
- **El tamaño del cuerpo y el peso no definen el estado de salud.** Todas las personas merecen tener un vínculo positivo con su propio cuerpo.
- **Los niños varones y los hombres también padecen trastornos alimentarios,** aunque, con frecuencia, no se los diagnostica ni se les brindan servicios.
- **Son frecuentes.** Los trastornos alimentarios son la 3.^a enfermedad crónica más frecuente entre los adolescentes. Aproximadamente el 22 % de los adolescentes en todo el mundo presenta síntomas de conductas de alimentación problemática.³
- **El riesgo es mayor en adolescentes miembros de la comunidad LGBTQIA2S+.** Tienen más probabilidades de padecer un trastorno alimentario que sus pares heterosexuales cisgénero, debido a factores desencadenantes únicos que surgen a raíz de los sesgos y la discriminación contra las personas jóvenes con diversidad sexual y de género.⁴



Tipos de trastornos alimentarios

Síntomas y características

Otros trastornos de la alimentación o conducta alimentaria especificados (OSFED, por su sigla en inglés)

- Diagnóstico más común de trastorno alimentario.
- No cumple con los criterios estrictos de otro trastorno alimentario específico.

Anorexia nerviosa

- Tener miedo a subir de peso
- Percibir el cuerpo de forma distorsionada
- Limitar la ingesta de calorías o evitar ciertos alimentos
- Hacer más actividad física que la recomendada
- Tomar laxantes o comprimidos para adelgazar

Bulimia nerviosa

Tener atracones y después purgas

Darse atracones

- Comer una gran cantidad en un lapso breve
- Comer incluso cuando ya se siente saciedad y no poder parar

Hacer purgas

- Vomitar
- Hacer más actividad física que la recomendada
- No comer durante mucho tiempo
- Tomar laxantes o comprimidos para adelgazar

Atracones

- Tener episodios de atracones únicamente
- Comer sin compañía o en secreto
- Sentir que no se tiene el control durante el episodio de atracón
- Tiene aspectos en común con la ingesta excesiva compulsiva

Trastorno de alimentación selectiva o restrictiva (ARFID, por su sigla en inglés)*

- Evitar ciertos alimentos y restringir las cantidades
- Sentir malestar frente a las texturas, el olor, el sabor o la apariencia de los alimentos
- Sentir preocupación de ahogarse, vomitar o tener problemas estomacales después de comer
- No consumir suficientes nutrientes
- Presentar problemas de crecimiento

* No se relaciona con la preocupación por subir de peso ni con la imagen corporal. La derivación a un psicólogo puede ayudar.

¿Por qué los trastornos alimentarios son más comunes en adolescentes?

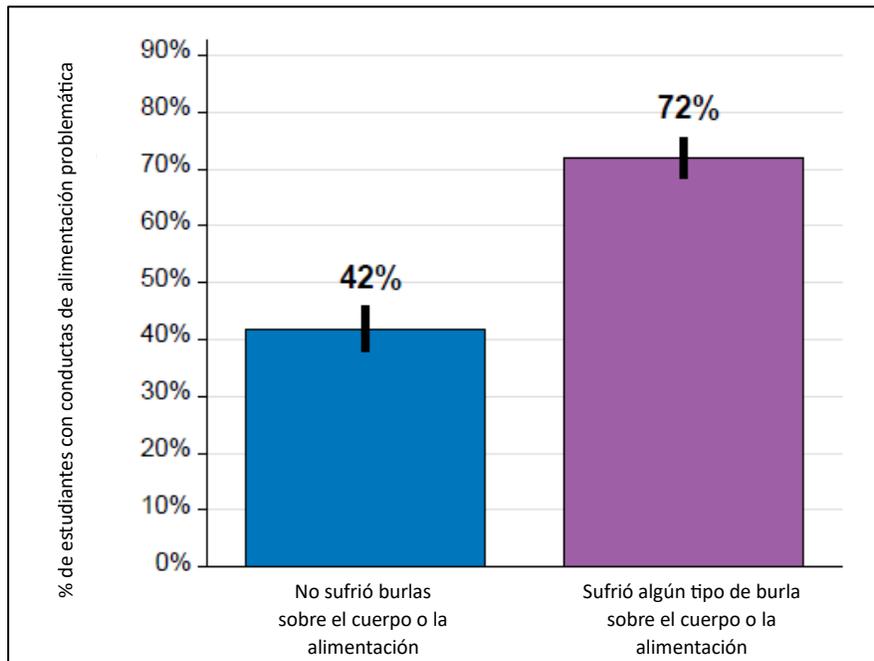
Los adolescentes con frecuencia padecen síntomas de conductas de alimentación problemática y trastornos alimentarios por los siguientes motivos:

- Presión de pares
- Presión de la familia
- Presiones y expectativas socioculturales
- Factores del entorno

Estas presiones, junto con el rápido crecimiento durante la pubertad, pueden aumentar las probabilidades de que los adolescentes padezcan trastornos alimentarios o sus síntomas.

Las burlas sobre el cuerpo y la alimentación también podrían estar relacionadas con la alimentación problemática. En la Encuesta sobre la juventud sana de 2023, se preguntó a los estudiantes por su experiencia con las burlas sobre el cuerpo y la alimentación. El gráfico a continuación muestra que la alimentación problemática fue más común entre los estudiantes que también expresaron haber sufrido burlas sobre el cuerpo y la alimentación.

Relación entre las conductas de alimentación problemática y las burlas sobre el cuerpo y la alimentación, a nivel estatal, 10.º grado, 2023 ([AskHYS.net](https://www.askhys.net))¹ (en inglés)



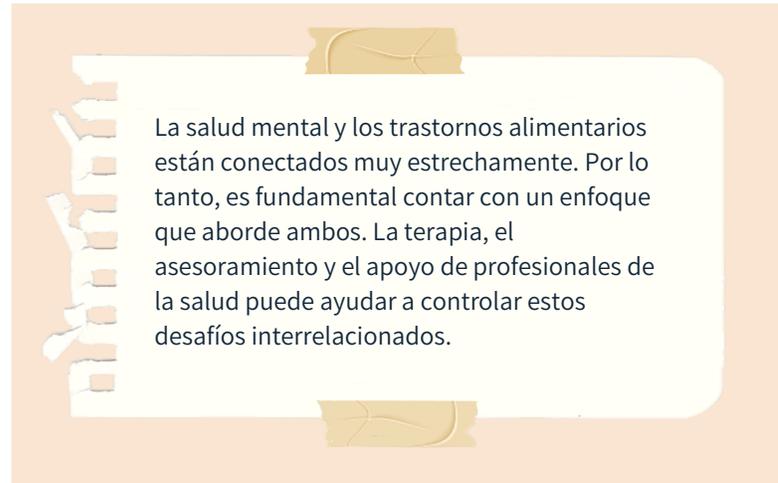
Conexión entre los trastornos alimentarios y la salud mental

Los trastornos alimentarios son afecciones de salud mental que afectan la autopercepción y la relación de la persona con su propio cuerpo. Pueden afectar la salud física y emocional y, en casos extremos, pueden poner en riesgo la vida.⁵

Los trastornos alimentarios también se relacionan con las conductas compulsivas. Una persona puede usar la comida para lidiar con la angustia emocional o los acontecimientos inesperados en su vida.

Muchas personas con trastornos alimentarios tienen también otros problemas de salud mental, por ejemplo:

- Depresión
- Trastornos de ansiedad
- Consumo de sustancias
- Pensamientos suicidas
- Trauma



El rol que cumple la cultura de la dieta

La cultura de la dieta y sus mensajes se encuentran en todas partes. Estos mensajes reflejan la obsesión que tiene la sociedad con la delgadez, las dietas y el descenso de peso, que se suelen fomentar al restringir la alimentación y ejercitarse en exceso. Las normas sociales de apariencia, salud y bienestar físico definen con mucha precisión qué se considera aceptable.

Los siguientes son ejemplos de creencias perjudiciales sobre la imagen corporal, la autopercepción o la alimentación que surgen de la cultura de la dieta:

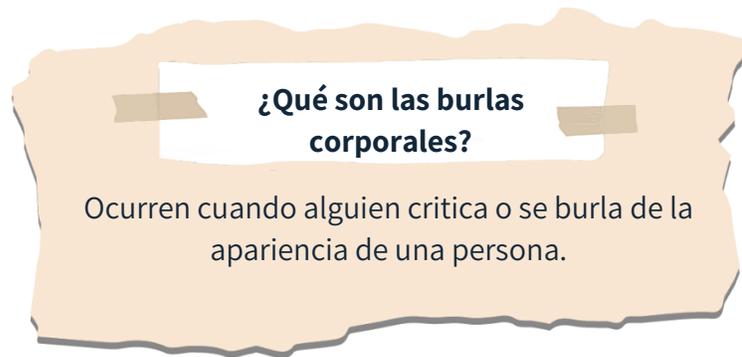
- Creer que ciertos tipos de cuerpo o cierta apariencia es mejor que el resto.
- Relacionar el peso con los valores morales (por ejemplo, la disciplina, el autocontrol, etc.).
- Establecer objetivos corporales no realistas.
- Usar clasificaciones para hablar de ciertos alimentos. Estas incluyen pensar en los alimentos como “puros” o “impuros” y hablar de comida “basura”, “limpia”, “tóxica”, “trampa” o “de limpieza”.

- Evitar grupos de alimentos clasificados como “malos”, “no saludables” u “horribles para la salud”.
- Sentir vergüenza o tener una actitud negativa sobre el cuerpo, el tamaño o el peso propio o de los demás.

Los mensajes que promueven cierto tipo de cuerpo o que se burlan de otros tipos pueden contribuir a los trastornos alimentarios. Pueden dañar la relación de una persona con su cuerpo y la alimentación.

Las redes sociales y las burlas corporales

Las plataformas de redes sociales pueden facilitar las burlas y los comentarios sobre el cuerpo, tanto en público como en privado. También pueden difundir normas e imágenes corporales no realistas. Esto puede ocurrir de distintas maneras:



- Comparación constante
- Las personas se pueden sentir más anónimas, lo que facilita dejar comentarios negativos.
- Ciberacoso y hostigamiento
- Editar fotos y agregar filtros que distorsionan la realidad.
- Promover tendencias u opiniones falsas e incorrectas de personas influyentes en línea.
- Tratar mal a las personas debido a su peso.

Las burlas sobre el cuerpo no solo se hacen en línea. También pueden venir de otras fuentes, afectar la manera de pensar y generar un trastorno alimentario:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Televisión • Películas • Revistas • Familia | <ul style="list-style-type: none"> • Maestros • Celebrities o personas influyentes | <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas de atención médica • Pares • Comunidad |
|--|--|---|



Cuáles son los síntomas: alimentos

Las personas con trastornos alimentarios suelen tener pensamientos problemáticos sobre la comida y la alimentación. Estos patrones de pensamiento pueden llevar a las personas a tomar decisiones y a actuar en relación con los tipos y la cantidad de comida que consumen y su imagen corporal. Con frecuencia, estos pensamientos son respuestas y herramientas de supervivencia cuando alguien se siente inseguro, rechazado, abrumado o fuera de lugar.

Las conductas y los pensamientos problemáticos también interfieren de manera negativa con la vida diaria de la persona y la hacen sentir aislada o fuera de control. Estos pensamientos y conductas se manifiestan de diversas maneras, por ejemplo:

- Contar las calorías, medir o pesar los alimentos de manera obsesiva.
- Planificar las comidas sin lugar a modificaciones o eliminar grupos completos de la alimentación.
- Crear reglas estrictas de alimentación y ejercicio para uno mismo.
- Ayunar, hacer purgas o vomitar.
- Sentir culpa y vergüenza en relación con la alimentación o pensar en la comida con frecuencia a lo largo del día.
- Tener dificultades para comer en público o sentir que hay que esconder la comida.
- Preparar la comida, pero no comerla.



La comida es una fuente de energía y bienestar. El cuerpo la necesita para trabajar, crecer y prosperar.



Todos los alimentos pueden encajar en tu alimentación. Las elecciones de alimentos de una persona reflejan su contexto, cultura, necesidades, recursos, gustos, deseos y placer.

Las burlas sobre la alimentación surgen de la idea de que algunos alimentos tienen más valor moral que otros. Sí, algunos alimentos son más nutritivos que otros, pero las bromas sobre la alimentación hacen sentir culpa y vergüenza a las personas por sus elecciones alimentarias, al calificarlas de moralmente malas sobre la base de lo que eligen comer.

Cuando una persona hace sentir vergüenza a otra por sus elecciones de alimentación, por lo general, no tiene en cuenta los motivos por los que esa persona elige ciertos alimentos. Los motivos pueden estar relacionados con el acceso, la cultura o la economía. Debemos tener cuidado y no dejarnos llevar por los prejuicios y los sesgos. Cuando sea posible, debemos aprender sobre las distintas culturas y sus comidas.

Las palabras importan: La manera en que nos referimos a la comida modifica cómo pensamos en ella. Usar palabras precisas y neutrales puede ayudar a construir un mejor vínculo con los alimentos.

En lugar de usar clasificaciones negativas, se debe describir la comida de manera que refleje características específicas; por ejemplo:

- Frutas y verduras enteras, congeladas, enlatadas o envasadas.
- Con más o menos nutrientes.
- Granos integrales o refinados.
- Con más o menos fibra, sal, grasas saturadas, etc.

Cuáles son los signos: el cuerpo y la salud física

Cómo nos sentimos puede afectar nuestra salud general. Muchas personas tienen un vínculo complicado con su propio cuerpo.

Los cuerpos vienen en distintos tamaños y formas, y cada uno merece que lo cuiden y lo respeten.

El número que muestra la balanza no te define. Existen decenas de maneras de medir la salud, y es importante reconocer que el peso por sí solo no es un indicador confiable de la salud general.



¿Qué son la insatisfacción corporal⁶ y la dismorfia corporal⁷?

La **insatisfacción corporal** es no sentir satisfacción con nuestro cuerpo o tener pensamientos negativos sobre él.

La **dismorfia corporal** es centrarse en defectos percibidos de la apariencia física que los demás no notan. Ambos se ven influenciados por muchos factores, que incluyen el entorno.

Aunque el peso y el tamaño del cuerpo no definen la salud, existen algunos signos que podrían apuntar a un trastorno alimentario. Por ejemplo:⁵

- Uñas frágiles y cabello debilitado
- Dolores de cabeza, mareos o desmayos
- Sensación de frío todo el tiempo
- Palpitaciones o aceleración del corazón
- Dolor de estómago, hinchazón, gas o constipación
- Pérdida del equilibrio, inestabilidad o debilidad muscular
- Entumecimiento u hormigueo en manos y pies

Cuáles son los signos: movimiento motivado

Ser activos y mover el cuerpo tiene muchos beneficios, pero puede ser perjudicial si se relaciona con un vínculo problemático con la actividad física intensa y la alimentación.

Estos son signos de que se debería prestar atención al movimiento:

- Hacer ejercicio para compensar o “contrarrestar” algo que se comió.
- Sentir que no puedes saltarte una sesión de entrenamiento, incluso si sientes cansancio o necesitas descansar.
- Priorizar el ejercicio para controlar el peso o alcanzar objetivos poco realistas.

En lugar de centrarte en perder peso o quemar calorías, prioriza el movimiento que te hace sentir bien y beneficia tu salud general. El movimiento divertido y consciente, por ejemplo, bailar, caminar o hacer estiramientos:

- Mejora los niveles de energía
- Ayuda a mejorar la calidad del sueño
- Reduce el estrés
- Ayuda a mejorar el ánimo y la relación con uno mismo

El ejercicio nos debe ayudar a sentir más felicidad y fortaleza, no estrés ni culpa.



Dónde buscar apoyo

Hablar sobre la alimentación problemática puede ser un gran desafío, pero es muy importante pedir ayuda si la necesitas. No tienes que pasar por esto solo.

Estas son algunas maneras para comenzar:

- **Acércate a las personas que más te conocen.** Hablar con un amigo, un miembro de la familia, un maestro u otra persona de confianza puede ayudarte a recibir el apoyo que necesitas con más facilidad.
- **Establece límites.** Hazles saber a los demás qué tipos de apoyo son los mejores para ti. Por ejemplo, ¿qué te gustaría que tus amigos te dijeran o no te dijeran si estás teniendo pensamientos problemáticos?
- **Diles a tus amigos y familiares cómo deben comunicarse contigo para ver cómo te sientes.** ¿Cómo te gustaría recibir ayuda? En una reunión grupal, en una instancia individual, oralmente, por mensaje de texto, etc.
- **Desafía los estereotipos y las palabras que hacen daño.** Los comentarios negativos y las bromas sobre el cuerpo y la alimentación son perjudiciales. Alienta a quienes te rodean a que usen palabras neutrales sobre la comida y a que respeten todos los cuerpos, independientemente de su peso y tamaño.
- **Trabaja con un profesional.** Si es posible, busca a una persona que te pueda brindar apoyo y ayuda para controlar tu afección de salud y trabaja con ella. Por ejemplo, ¿puedes hablar abiertamente con el pediatra o el proveedor de atención primaria sobre tus afecciones de salud?

- **Tienes más recursos a tu disposición.** Si sientes que el pediatra no tiene las herramientas necesarias para ayudarte, considera otros recursos y profesionales especializados en los trastornos alimentarios. Puedes consultar el [Listado de proveedores de atención médica de Health at Every Size®](#) (en inglés) o la [Guía para comprender los trastornos alimentarios en adolescentes](#) (en inglés) del Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH, por su sigla en inglés), que cuenta con una lista de centros de tratamiento en Washington. También puedes buscar nutricionistas en el estado de Washington mediante la [Nutrition Network](#) (en inglés).

Tienes derecho a que te traten con respeto y a solicitar atención de un proveedor que te escuche y respete tus necesidades.

En camino hacia la recuperación

La recuperación es posible para todas las personas que sufren de alimentación problemática o trastornos de alimentación y buscar ayuda cuanto antes puede facilitar los resultados positivos.

A continuación, presentamos algunas sugerencias de cambios positivos para ayudar a construir una base sólida para la recuperación:

- **Crear experiencias positivas relacionadas con la comida.** Trabaja en desarrollar un vínculo positivo con la comida, al aprender a cocinar, disfrutar de la comida que preparas o cultivar una huerta.
- **Busca comunidades que te apoyen.** Comparte comidas con tus seres queridos o come con ellos. Practica la conciencia plena.
- **No saltees comidas.** Intenta no saltar comidas y consume bocadillos para asegurarte de que comes lo suficiente. Comer con regularidad y constancia durante el día puede ayudar a garantizar que el cuerpo recibe la energía y los nutrientes que necesita.
- **Recuerda beber agua.** La hidratación también es importante.
- **Concéntrate en el placer que genera la comida.** Procura tener una alimentación variada y prueba distintos sabores y texturas para que tus comidas sean más interesantes.
- **Elimina las reglas estrictas** e intenta ser flexible.
- **Practica el autocuidado.** Céntrate en actividades que aumenten la confianza, desarrollen tus fortalezas y mejoren el bienestar.
- **Busca influencias positivas,** modelos a seguir y comunidades que te brinden apoyo.



- **Disminuye el tiempo que pasas en las redes sociales** o con personas que promueven una imagen corporal negativa.
- **Recuerda: eres suficiente.** La recuperación lleva tiempo, y tú te lo mereces.

Recursos para recibir ayuda

Si tú o alguien a quien conoces necesita ayuda debido a un trastorno alimentario, los siguientes recursos pueden ayudar:

Para apoyo de pares y profesionales:

- [Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados \(ANAD, por su sigla en inglés\)](#) (en inglés)
- [Línea de prevención 988](#)
 - Ten en cuenta que, si la vida de una persona está en peligro, los consejeros del 988 para casos de crisis llamarán al 911.
- [Línea para mensajes de texto en situaciones de crisis](#)
- [Alianza Nacional para los Trastornos de Alimentación: grupos de apoyo](#) (en inglés)
- [Join Our Table: A Meal Support Podcast for Eating Disorder Recovery](#) (en inglés)
- [Project HEAL: más de 30 grupos de apoyo gratuitos para identidades específicas](#) (en inglés)
- [Project HEAL: programa de apoyo para las comidas](#) (en inglés)

Para obtener más información y recursos:

- [Academia para los Trastornos de la Conducta Alimentaria \(AED\)](#) (en inglés)
- [Alianza Nacional para los Trastornos de Alimentación](#) (en inglés)
- [Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación: trastornos de ansiedad y de alimentación](#) (en inglés)

Para ver historias personales de recuperación:

- [Relatos de la ANAD: relatos de recuperación y apoyo](#)
- [@iamchrissyking](#) en Instagram
- [@julissas.recovery](#) en Instagram
- [@platebyplateapproach](#) en Instagram
- [@bodyimage_therapist](#) en Instagram
- [@drjoshuawolrich](#) en Instagram
- [@aaronfloresrdn](#) en Instagram
- [@kentthomasmsw](#) en Instagram

Las redes sociales pueden ser un lugar complicado durante la recuperación de un trastorno alimentario. Por un lado, pueden ser un excelente lugar donde formar una comunidad y no sentir

soledad. Además, cierto contenido puede hacer difícil que nos sintamos bien con nuestro cuerpo. Está bien ser selectivos y seguir a las personas que apoyan y ayudan a crear una relación positiva con la comida y con nosotros mismos. No temas silenciar o dejar de seguir cuentas que hacen lo contrario.

Aunque ofrecemos recursos para apoyar a las personas en su camino a generar un vínculo sano con las redes sociales, el DOH no patrocina a ningún creador de redes sociales.

Referencias

1. Washington State Healthy Youth Survey. Fact Sheet: Disordered Eating. Publicada en línea el 14 de octubre de 2024. <https://www.askhys.net/SurveyResults/FactSheets>
2. Baker Dennis, PhD, FAED A. Disordered Eating vs. Eating Disorders. National Eating Disorders Association. Consultado el 18 de febrero de 2025. <https://staging.nationaleatingdisorders.org/what-is-the-difference-between-disordered-eating-and-eating-disorders/>
3. López-Gil JF, García-Hermoso A, Smith L, et al. Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2023;177(4):363-372. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5848
4. Schlapp-Gilgoff, LMSW M. Eating Disorders In LGBTQIA+ Populations - NEDA. National Eating Disorders Association. Consultado el 18 de febrero de 2025. <https://www.nationaleatingdisorders.org/eating-disorders-in-lgbtqia-populations/>
5. What Are Eating Disorders? Cleveland Clinic. Consultado el 18 de febrero de 2025. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4152-eating-disorders>
6. Lindsay.Capozi. Body Dissatisfaction, Body Image Disturbance, Body Dysmorphia: A Primer for Providers, Caregivers and Media. 17 de mayo de 2022 Consultado el 18 de febrero de 2025. <https://policylab.chop.edu/blog/body-dissatisfaction-body-image-disturbance-body-dysmorphia-primer-providers-caregivers-and>
7. Body dysmorphic disorder - Symptoms and causes. Mayo Clinic. Consultado el 18 de febrero de 2025. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/symptoms-causes/syc-20353938>

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

