



Trastorno alimentario compulsivo

El trastorno alimentario compulsivo es el más común de los trastornos alimentarios en los Estados Unidos. Las personas con trastorno alimentario compulsivo a menudo se sienten fuera de control y comen grandes cantidades de alimentos de una vez (compulsivamente). A diferencia de otros trastornos de la conducta alimentaria, las personas que tienen un trastorno alimentario compulsivo no vomitan lo que comen ni hacen actividad física en exceso. El trastorno alimentario compulsivo es un grave problema de salud, pero las personas que lo padecen pueden mejorar con tratamiento.

P: ¿Quiénes están en riesgo de padecer el trastorno alimentario compulsivo?

R: El trastorno alimentario compulsivo afecta a alrededor del 3 por ciento de las mujeres en los Estados Unidos. Más de la mitad de las personas con trastorno alimentario compulsivo son mujeres.

El trastorno alimentario compulsivo afecta a las mujeres de todas las razas y etnias.

Algunas mujeres pueden tener mayor riesgo de padecer el trastorno alimentario compulsivo.

- Las niñas y mujeres que hacen dieta con frecuencia son 12 veces más propensas al trastorno alimentario compulsivo que las niñas y mujeres que no hacen dieta.
- El trastorno alimentario compulsivo afecta más a mujeres jóvenes y de mediana edad que a mujeres mayores. En promedio, las mujeres desarrollan el trastorno alimentario compulsivo entre los 20 y 25 años, aproximadamente. Sin embargo, los trastornos de la conducta alimentaria se están presentando con mayor frecuencia en mujeres mayores.

P: ¿Cuáles son los síntomas del trastorno alimentario compulsivo?

R: Puede resultar difícil advertir si alguien padece un trastorno alimentario compulsivo. Muchas mujeres con trastorno alimentario compulsivo ocultan su comportamiento porque les avergüenza.

Puedes tener el trastorno alimentario compulsivo si has comido compulsivamente al menos una vez por semana durante los últimos tres meses. Alguien con trastorno alimentario compulsivo manifiesta al menos tres de estos síntomas al comer compulsivamente:

- Comer más rápido de lo normal
- Comer hasta sentir incomodidad
- Comer gran cantidad de comida sin tener hambre
- Comer sola por vergüenza
- Sentimiento posterior de repulsión, depresión o culpa

P: ¿Cómo afecta el trastorno alimentario compulsivo la salud de la mujer?

R: Aunque no todas, muchas de las mujeres con trastorno alimentario compulsivo, manifiestan sobrepeso u obesidad. La obesidad incrementa tu riesgo de sufrir muchos problemas graves de salud:

- Diabetes tipo 2
- Enfermedad cardíaca
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Enfermedad vesical
- Ciertos tipos de cáncer, incluso cáncer de seno, endometrial (un tipo de cáncer uterino), colorrectal, renal, esofágico, pancreático, tiroideo y vesical
- Problemas con tu ciclo menstrual, incluso impedimento de la ovulación, que puede traer dificultades para quedar embarazada

Las personas con trastorno alimentario compulsivo a menudo tienen otros problemas de salud mental, como depresión, ansiedad o abuso de sustancias.

P: ¿Cómo se diagnostica el trastorno alimentario compulsivo?

R: Tu médico o personal de enfermería te hará preguntas sobre tus síntomas y la historia clínica. Puede ser difícil hablar con el médico o el personal de enfermería sobre los comportamientos alimenticios ocultos. Pero los médicos y profesionales de enfermería pueden ayudarte a cuidar tu salud. Hablar con honestidad sobre tu conducta alimenticia con un médico o profesional de enfermería es una buena manera de buscar ayuda.

P: ¿Cómo se trata el trastorno alimentario compulsivo?

R: Tu médico puede remitirte a un equipo de médicos, nutricionistas y terapeutas que te ayuden a mejorar. Los planes de tratamiento pueden incluir terapia nutricional, psicoterapia (denominada en ocasiones “terapia de conversación”), grupos de apoyo o medicamentos como antidepresivos.

La mayoría de las niñas y mujeres mejoran con el tratamiento y pueden volver a comer de manera saludable.

Para más información...

acerca del trastorno alimentario compulsivo, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

MentalHealth.gov, HHS
espanol.mentalhealth.gov/

Instituto Nacional de Salud Mental NIH, HHS
866-615-6464 • *www.nimh.nih.gov*

Red de Información para el Control del Peso, NIDDK, NIH, HHS
877-946-4627 • *www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud*

Asociación Estadounidense de Psicología
800-374-2721 • *www.apa.org*

Asociación Estadounidense de Trastornos de la Conducta Alimentaria
800-931-2237 • *www.nationaleatingdisorders.org/neda-espanol*

The Obesity Society
301-563-6526 • *www.obesity.org*

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones adicionales de:

- Mark Chavez, Ph.D., Jefe, Programa de Investigación sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria, Instituto Nacional de Salud Mental
- Kamryn T. Eddy, Ph.D. y Jennifer J. Thomas, Ph.D., profesores adjuntos de psicología, Departamento de Psiquiatría, Harvard Medical School, Codirectores del Programa Clínico y de Investigación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, Massachusetts General Hospital
- Kendra Becker, M.S., becaria clínica en psicología y, Departamento de Psiquiatría, Massachusetts General Hospital

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 31 de mayo de 2017.

Última revisión del contenido: 26 de junio de 2016.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 800-994-9662

