



Bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa, también denominada bulimia, es un tipo de trastorno de la conducta alimentaria. Las personas que padecen bulimia ingieren grandes cantidades de alimentos de una sola vez y luego tratan de eliminar los alimentos o bajar de peso. La bulimia afecta más a las niñas y mujeres que a los niños y hombres. La bulimia es un grave problema de salud, pero las personas que la padecen pueden mejorar con tratamiento.

P: ¿Qué es la bulimia?

R: Las mujeres con bulimia ingieren gran cantidad de alimentos en un período de tiempo corto y, durante este período, sienten falta de control sobre el consumo de alimentos (denominado compulsivo). Las personas con bulimia luego eliminan los alimentos ingeridos para evitar subir de peso (conocido como purga). La purga puede realizarse de varios modos:

- Inducir el vómito
- Tomar laxantes. Los laxantes pueden ser en forma de píldoras o jarabes que aceleran el tránsito de los alimentos en tu cuerpo y provocan la defecación.

Las mujeres con bulimia también pueden tratar de prevenir subir de peso después de la purga haciendo más ejercicio de lo normal, comiendo muy poco o nada (ayunando) o tomando pastillas para orinar con frecuencia.

P: ¿Quiénes están en riesgo de padecer bulimia?

R: La bulimia ocurre en mujeres de todas las razas y etnias.

Las adolescentes entre 15 y 19 años y las mujeres jóvenes alrededor de los 20 años son las que mayor riesgo tienen. Aunque los trastornos de la conducta alimentaria también están ocurriendo con mayor frecuencia en las mujeres mayores.

P: ¿Cuáles son los síntomas de la bulimia?

R: Los síntomas de la bulimia pueden ser:

- Mejilla o área mandibular inflamada
- Callosidades o rasguños en los nudillos (si se utilizan los dedos para inducir el vómito)
- Dientes que se ven transparentes en lugar de blancos con aumento de la sensibilidad y las caries
- Ruptura de vasos sanguíneos en los ojos
- Reflujo ácido, estreñimiento y otros trastornos gastrointestinales
- Deshidratación severa

Las niñas o mujeres con bulimia también pueden tener cambios en el comportamiento como:

- Ir al baño inmediatamente después de comer (para vomitar)
- Hacer demasiado ejercicio, incluso cuando hay mal tiempo o cuando tienen dolor o están cansadas
- Estar melancólicas o tristes, aborrecer su apariencia o sentirse desesperanzadas
- Tener problemas para expresar la ira
- No querer salir con amigos o realizar actividades que antes disfrutaban

Las personas con bulimia también pueden tener otros problemas de salud mental, entre ellos, depresión, ansiedad o abuso de sustancias.

P: ¿Cómo afecta la bulimia la salud de la mujer?

R: Purgar a través del vómito o tomando laxantes puede evitar que tu cuerpo obtenga nutrientes importantes que necesita de los alimentos. Con el tiempo, la bulimia puede afectar tu organismo de las siguientes maneras:

- Daños en el estómago debido al exceso de ingestión de alimentos
- Desequilibrio electrolítico (tener niveles de sodio, potasio u otros minerales demasiado altos o demasiado bajos, que pueden provocar un ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca)
- Úlceras y otras lesiones en la garganta por vomitar
- Períodos menstruales irregulares o ausencia de períodos menstruales que pueden provocar problemas para quedar embarazadas
- Caries dentales por vomitar

- Deshidratación
- Problemas en la defecación o daños intestinales debido al abuso de laxantes

P: ¿Cómo se diagnostica la bulimia?

R: El médico o personal de enfermería te hará preguntas sobre los síntomas y la historia clínica. Puede ser difícil hablar con el médico o la enfermera sobre conductas alimenticias, purgativas o de actividad física secretas. Hablar con honestidad sobre tu conducta alimenticia es una buena manera de buscar ayuda.

P: ¿Cómo se trata la bulimia?

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

Para obtener más información...

acerca de la bulimia, llama a la línea de ayuda de la OWH, al 800-994-9662, o ponte en contacto con las siguientes organizaciones:

MentalHealth.gov, HHS
espanol.mentalhealth.gov

Instituto Nacional de Salud Mental NIH, HHS
 866-615-6464 • www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml

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

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

