

Bulimia

Es un trastorno alimentario por el cual una persona tiene episodios regulares de comer una gran cantidad de alimento (atracones) durante los cuales siente una pérdida de control sobre la comida. La persona utiliza luego diversas formas, tales como vomitar o consumir laxantes (purgarse), para evitar el aumento de peso.

Muchas personas con bulimia también sufren de anorexia.

Causas

Muchas más mujeres que hombres padecen de bulimia. El trastorno es más común en niñas adolescentes y mujeres jóvenes. La persona generalmente sabe que su patrón de alimentación es anormal. Puede experimentar miedo o culpa con los episodios de atracones y purgas.

Se desconoce la causa exacta de la bulimia. Los factores genéticos, psicológicos, familiares, sociales o culturales pueden jugar un papel. La bulimia probablemente se debe a más de un factor.

Síntomas

En la bulimia, pueden presentarse atracones con una frecuencia de varias veces al día durante muchos meses. La persona a menudo come grandes cantidades de alimentos ricos en calorías, por lo regular en secreto. Durante estos episodios, la persona siente una falta de control sobre su alimentación.

Estos episodios llevan al autorrechazo, lo cual provoca las purgas para evitar el aumento de peso. La purga puede incluir:

- Provocarse el vómito.
- Ejercicio excesivo.
- Uso de laxantes, enemas o diuréticos.

La purga a menudo produce una sensación de alivio.

Las personas bulímicas con frecuencia están en un peso normal, pero pueden verse a sí mismas con sobrepeso. Debido a que el peso a menudo es normal, es posible que los demás no noten este trastorno alimentario.

Los síntomas que otras personas pueden ver incluyen:

- Pasar mucho tiempo haciendo ejercicio.

- Consumir repentinamente grandes cantidades de alimentos o comprar grandes cantidades de alimentos que desaparecen de inmediato.
- Ir al baño de manera regular inmediatamente después de las comidas.
- Botar empaques de laxantes, pastillas para adelgazar, eméticos (fármacos que causan el vómito) o diuréticos.

Pruebas y exámenes

Un examen de los dientes puede mostrar caries dental o infecciones en las encías (como gingivitis). El esmalte de los dientes puede estar erosionado o picado por la excesiva exposición al ácido del vómito.

Un examen físico también puede mostrar:

- Vasos sanguíneos rotos en los ojos (por el esfuerzo al vomitar)
- Boca seca
- Apariencia similar a una bolsa en las mejillas
- Salpullidos y granos
- Pequeñas cortaduras y callosidades a través de las puntas de las articulaciones de los dedos debido al vómito autoinducido

Los exámenes de sangre pueden mostrar un desequilibrio electrolítico (como un bajo nivel de potasio) o deshidratación.

Tratamiento

Las personas bulímicas rara vez necesitan ser hospitalizadas, a menos que:

- Tengan anorexia.
- Presenten depresión mayor.
- Necesiten medicinas para ayudarles a suspender las purgas.

Más a menudo, se utiliza un método por pasos para tratar bulimia. El tratamiento depende de la gravedad de la bulimia y de la respuesta de la persona a los tratamientos:

- Los grupos de apoyo pueden servir para la bulimia leve sin otros problemas de salud.
- La asesoría, como la terapia conversacional y la nutricional son los primeros tratamientos para la bulimia que no responde a los grupos de apoyo.
- Medicinas que también tratan la depresión conocidos como inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (ISRS) se emplean a menudo para la bulimia. Combinar la terapia conversacional con ISRS puede ayudar, si la terapia conversacional por sí sola no funciona.

Las personas pueden abandonar los programas si tienen expectativas poco realistas de "curarse" con la terapia solamente. Antes de que un programa empiece, las personas deben saber que:

- Es probable que se puedan necesitar diferentes terapias para manejar este trastorno.
- Es común que la bulimia reaparezca (recaída) y esto no es una causa para desesperarse.
- El proceso es doloroso y la persona y su familia necesitarán hacer un gran esfuerzo.

Grupos de apoyo

El estrés de la enfermedad se puede aliviar uniéndose a un grupo de apoyo. Compartir con otros que tienen experiencias y problemas en común puede ayudarle a no sentirse solo.

Expectativas (pronóstico)

La bulimia es una enfermedad crónica y muchas personas afectadas continúan presentando algunos síntomas incluso con tratamiento.

Las personas con menos complicaciones de salud debidas a la bulimia y aquellas que desean y son capaces de tomar parte en una terapia tienen mejores probabilidades de recuperación.

Posibles complicaciones

La bulimia puede ser peligrosa. Puede llevar a problemas de salud graves con el paso del tiempo. Por ejemplo, el vómito repetitivo puede causar:

- Ácido estomacal en el esófago (el conducto que transporta alimento de la boca al estómago). Esto puede llevar a daños permanentes en esta zona.
- Rupturas del esófago
- Caries dentales
- Inflamación de la garganta

El vómito y el uso excesivo de enemas o laxantes puede llevar a:

- Agua o líquido insuficientes para su cuerpo
- Bajo nivel de potasio en la sangre, lo que lleva a peligrosos problemas en el ritmo cardíaco
- Heces duras o estreñimiento
- Hemorroides
- Daño en el páncreas

Cuándo contactar a un profesional médico

Solicite una cita con su proveedor de atención médica si usted o su hijo tienen síntomas de un trastorno alimentario.

Nombres alternativos

Bulimia nerviosa; Comportamiento de comer en exceso y purgarse; Trastorno alimentario – bulimia.