

Anorexia: ¿es para tanto, o no es nada?

En la [adolescencia](#) el cuerpo sufre un gran cambio. A veces es normal que, en [esta etapa](#) de tu desarrollo, te sientas mal y te preguntes si eso es o no un trastorno.

Ver [cambios en el cuerpo](#) a veces nos lleva a hacer dieta y más ejercicio físico para sentirnos mejor con nosotros mismos. Y muchas veces nos preguntamos si eso que nos pasa es un trastorno de la conducta alimentaria. No sabemos cuándo nos tenemos que preocupar.

Ante todo, hay que informarse bien. Saber a qué nos enfrentamos será el mejor punto de partida ante cualquier situación. Hay un artículo titulado [Anorexia Nerviosa. ¡Todos alerta!](#) En él se describen las características básicas de esta enfermedad.

Ahora vamos a ver las diferencias entre una actitud normal de un adolescente frente a los que serían síntomas de enfermedad. Para ello vamos a hablar sobre todo de la anorexia nerviosa.

¿No es para tanto?

La adolescencia es una [época de grandes cambios](#). Las emociones se vuelven más intensas. El modelo de belleza que hay en cada momento determina la forma en la que los adolescentes se ven a sí mismos. El cuerpo y la mente cambian. Esto no siempre es fácil de llevar.

Ocuparse de su aspecto físico, tener una [dieta saludable y equilibrada](#) y hacer [deporte](#) son actitudes buenas y normales en cualquier adolescente. Es en esta época de la vida cuando empezamos a preguntarnos cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás. Es por ello que somos especialmente vulnerables.

¿Puede ser algo?

En general, la imagen corporal es importante para forjar la [autoestima](#). Sin embargo, en la anorexia nerviosa, esto se convierte en el centro de la vida de la persona.

Hay actitudes buenas y saludables con respecto al propio cuerpo y estilos de vida. Incluso hay comportamientos aislados y puntuales que no nos deberían preocupar demasiado. Pero hay que conocer algunos signos de alarma que nos pueden indicar que hay un trastorno de la conducta alimentaria:

- En primer lugar, [cambia mucho la forma en la que esta persona se alimenta](#). Se salta comidas poniendo excusas. Puede guardar o esconder comida. A veces va al baño justo después de comer o intenta ocultar o justificar vómitos

- Cambian los hábitos. Se comen más verduras y frutas y menos hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Aparecen manías con la comida. Por ejemplo, cortarla o partirla en trozos muy pequeños, removerla en el plato, masticar mucho...
- Se hace mucho más ejercicio. Normalmente lo hacen solos y de forma compulsiva.
- Se tapa el cuerpo con ropa ancha para disimular la pérdida de peso.

[A nivel emocional](#), se genera mucho estrés y ansiedad con cambios pequeños en la rutina del día a día. Los estados de ánimo son cambiantes. Hay un miedo intenso a ganar peso. Hay una insatisfacción clara con el propio cuerpo, la figura y el peso. Se distorsiona la imagen corporal.

Además, todo esto influye en el rendimiento académico y en las relaciones, que se ven afectadas por la falta de interés y el [aislamiento](#) de la persona.

Si ves que te pasa alguna de estas cosas tienes que estar alerta. Puede ser el paso de una preocupación normal sobre el cuerpo a una forma excesiva o “enfermiza”.

¿Puede ser algo serio?

La anorexia es una enfermedad en la que no solo se deja de comer o se hace más deporte. Es un trastorno complejo del que es difícil salir sin ayuda. Puede haber muchas complicaciones médicas y psicológicas que afectan al funcionamiento de la persona.

Cuando eso pasa, se suelen aislar de las demás. Su único objetivo en la vida es bajar peso. Las consecuencias para la salud pueden ser graves, ya que faltan los nutrientes necesarios en un momento tan importante del crecimiento.

Ante la duda, consulta

Si crees que tu preocupación por el peso se está haciendo obsesiva, que cada vez comes menos o te ves gorda y las amigas no te ven así, [consulta a tu pediatra](#). Trataremos de ayudarte.

Recuerda que puede no ser nada o algo poco importante. Pero puede convertirse en algo serio.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Anorexia

¿Es para tanto, o no es nada?

Pedro Jesús Gorrotxategi Gorrotxategi. Pediatra
Elena García Alonso. MIR Pediatría.



www.familiaysalud.es

Autores del texto original:

- [Pedro Jesús Gorrotxategi Gorrotxategi](#)
- [Rebeca Castaño Becerril](#)

Fecha de publicación: 16-01-2014

Última fecha de actualización: 13-06-2019

Autor/es:

- [Pedro Jesús Gorrotxategi Gorrotxategi](#). Pediatra. Centro de Salud de Pasaia - San Pedro. Pasaia (Gipuzkoa)
- [Elena García Alonso](#). Médico Interno Residente de Pediatría.. Hospital Universitario de Donostia. Donostia.

