



Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log

## Anorexia y bulimia: ¿cuándo sospechar un trastorno de la conducta alimentaria?



La anorexia y la bulimia son [trastornos de la conducta alimentaria](#) que afectan a la salud y a la calidad de vida de la persona que los padece y de toda su familia.

Uno de los factores más importantes a la hora de predecir la evolución es el momento de diagnóstico. Si las personas del entorno se dan cuenta pronto del problema y solicitan ayuda a los profesionales adecuados, es mucho más probable que las medidas y tratamientos sean efectivos y acorten la duración de la enfermedad. Cuanto antes se empiece a acompañar a las personas con anorexia y bulimia, más oportunidades tenemos de que recuperen la salud y la felicidad.

### ¿Qué aspectos suelen tener en común las personas con anorexia y bulimia?

La edad más frecuente de aparición de estos trastornos es la pubertad, aunque también es posible diagnosticarlos en los años previos. Es más frecuente en las niñas, pero también afecta a chicos.

En algunos casos, los familiares cercanos al paciente han tenido también rasgos de estos trastornos o incluso han sido tratados por ellos.

Cuando se analiza la personalidad de los afectados por anorexia, destacan el perfeccionismo, la autoexigencia, la necesidad de tener todo controlado, la ansiedad o la baja tolerancia a la frustración. En el caso de la bulimia, además de los anteriores, se pueden descubrir inseguridad, baja autoestima e inestabilidad emocional. Esto no quiere decir, ni mucho menos, que todas las personas con rasgos de perfeccionismo, autoexigencia o tendencia al control vayan a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria, sino que en ellos se debe estar más atento a las posibles señales que indiquen el inicio de un problema que afecta a la esfera de la salud mental.

En ambos trastornos, aparece una distorsión de la propia imagen corporal: esto significa que no son capaces de ver la realidad de las proporciones de su cuerpo y tienden a exagerar de forma involuntaria los rasgos que no les gustan (se ven más gordos, por ejemplo). Si les pedimos que se dibujen, es muy frecuente constatar que su silueta no coincide con la verdadera. Es común que en el entorno de las personas con anorexia o bulimia se digan frases como:     como un palo    ves que no tienes nada de grasa?     al espejo  o cosas similares, que no hacen más que empeorar la situación.

### ¿A qué señales se debe estar atento?

Algunas actitudes podrían estar indicando el inicio de un trastorno de la conducta alimentaria:

- Últimamente se preocupa más por la comida: mira las etiquetas, deja de elegir lo que le gustaba porque piensa que tiene mucha grasa o azúcares o calorías.
- Prefiere comer a solas y evita las reuniones donde hay comida, poniendo excusas para no acudir o para no tener que comerlo.
- No se acaba la comida que se le ofrece cuando antes sí lo hacía.
- Va al baño después de cada comida y cierra la puerta. Se enfada si se le pide que nos deje entrar.
- Hace rituales extraños con los alimentos: los corta en trozos muy pequeños, los esparce por el plato o los deja en la boca durante mucho tiempo.

- Hace ejercicio de forma compulsiva, brusca y desproporcionada.
- Se da atracones con algunos alimentos y luego se siente mal por haberlo comido.
- Sigue por redes sociales los perfiles de personas muy centradas en el aspecto físico, la alimentación o el deporte.
- Tiene miedo a subir de peso.
- Ha dicho en alguna ocasión que no le gusta su cuerpo.
- Le has oído mencionar o buscar en Internet las palabras ANA y MÍA.
- En las chicas, desaparece la menstruación.
- Lleva la ropa muy amplia y trata de ocultar su cuerpo.
- Parece que ha perdido peso (aunque en la bulimia puede suceder lo contrario).

**Ante cualquier sospecha, es aconsejable consultar con el pediatra.**

Artículo publicado el 5-6-2023, revisado por última vez el 5-6-2023

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/anorexia-bulimia-cuando-sospechar-un-trastorno-conducta>