

## Anorexia y bulimia

Fecha de actualización: mayo 2010  
Centro elaborador: CRIDJ

La anorexia y la bulimia son problemas de salud que se manifiestan como trastornos del comportamiento alimentario y que a veces, cuando no se tratan, pueden poner en peligro la vida de las personas que los sufren.

Aunque estos problemas de salud afectan principalmente a mujeres, hay hombres que también los padecen. Puede aquejar a cualquier edad, pero es en la adolescencia cuando aparece con mayor frecuencia.

Las personas con anorexia y con bulimia comparten una preocupación excesiva por no engordar, aun cuando su peso sea normal o esté muy por debajo de lo saludable, convirtiendo la comida en el eje central de sus preocupaciones y desatendiendo progresivamente otros aspectos de sus vidas.

La anorexia y la bulimia se diferencian por la forma en que las personas se comportan ante la comida. Puede darse el caso de que una misma persona sufra ambos trastornos, bien de forma alternativa o sucesiva.

La **anorexia** se caracteriza por un miedo exagerado a engordar y por una distorsión de la imagen corporal, que hace que las personas que la padecen se vean y se sientan gordas cuando no lo están.

La **bulimia** se caracteriza porque junto al miedo a la gordura, hay un sentimiento de pérdida de control por la comida, siendo característicos los atracones compulsivos (comer mucho en un período de tiempo corto) y para contrarrestar estos excesos de comida, suelen provocarse vómitos, mantener algún periodo de ayuno y utilizar fármacos en exceso (laxantes, diuréticos, etc.)

Tanto en el caso de la anorexia como en el de la bulimia, hay que tener claro que el problema no es la alimentación, sino el modo en que la persona se valora y se percibe a sí misma. Es decir, estamos hablando de un problema de salud mental que tiene tratamiento y que hay que intentar prevenir.

Si observas estos comportamientos, podríamos estar ante un caso de anorexia:

- Cambio en la forma de comer: no come con toda la familia; cuenta las calorías; esconde la comida o la tira; protesta por la cantidad o la forma de prepararla.

- Pérdida de peso paulatina.

- Cambios bruscos en su comportamiento: tanto en el rendimiento en clase, en su relación con los compañeros y amigos como en su forma de vestir.

### Asociaciones y colectivos de Ayuda Mutua

#### Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa (ADANER)

C/ Comandante Zorita, 50. 1º Izq  
28020 Madrid  
Tel. 915 770 261  
Fax: 915 552 108  
Horario: L a V de 10 a 13 y de 15 a 20 h  
Otra sede:  
C/ Gil de Andrade, 5  
28804 Alcalá de Henares  
Tel: 918 806 975  
[www.adaner.org](http://www.adaner.org)  
[info@adaner.org](mailto:info@adaner.org)

#### Asociación Mujeres contra la Anorexia y la Bulimia (AMCAB)

Centro Municipal de la Mujer  
C/ San Eugenio, 8  
28902 Getafe  
Tel. y fax: 916 837 070  
Horario: J de 17 a 21 h  
[amcabweb@mixmail.com](mailto:amcabweb@mixmail.com)

#### Asociación Norte-Madrid Anorexia y Bulimia (ANMAB)

C/ Málaga, 50  
28100 Alcobendas  
Tel.: 916 542 334/ 916 519 741/ 916 530 269  
Horario: L de 19 a 21 h, X de 18 a 21 h

#### Asociación para la Prevención y el Tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (ANTARES)

C/ Gran Capitán, 22-24 posterior  
28933 Móstoles  
Tel.: 916 141 068

#### Asociación contra la Anorexia y la Bulimia

Tel: 902 11 69 86  
[www.acab.org](http://www.acab.org)

Son grupos de personas voluntarias que comparten problemas comunes o lo padecen de forma directa (familiares, amigos, etc).

Se agrupan para ofrecerse apoyo mutuo, compartiendo experiencias, dando apoyo emocional a personas que sufren el mismo problema (comprensión, logros, confianza en sí mismo, mejorar la autoestima) y facilitando información sobre los recursos existentes, siendo un complemento muy importante para el tratamiento, pero nunca reemplazable por la terapia médica y psicológica, que muchos de ellos también proporcionan. Organizan actividades sociales y defienden los intereses de los afectados.

## Centros con atención especializada a adolescentes y jóvenes

### Centro de Salud para Adolescentes y Jóvenes

C/ Navas de Tolosa, 8

Tel: 91 588 96 77-78

L a V de 9 a 20 h

D y Festivos de 10 a 14 h

Este servicio depende del Ayuntamiento de Madrid y atiende a jóvenes menores de 21 años

## Organismos oficiales, teléfonos de interés, direcciones de Internet, centros de tratamiento

**Observatorio de Alimentación, Medio Ambiente y Salud.** Tiene como finalidad ofrecer una visión integral de la situación y evolución de la alimentación y la salud ambiental en esta Comunidad. Esta perspectiva global permitirá que se convierta en un instrumento eficaz que contribuya a planificar y definir estrategias de intervención, ayudar a la toma de decisiones y establecer acciones de mejora en materia de sanidad ambiental, seguridad, calidad y consumo alimentario.

**Tel: 912056863** [observatorio.amasalud@salud.madrid.org](mailto:observatorio.amasalud@salud.madrid.org)

El **Instituto de Nutrición y Trastornos de la Alimentación** de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, ha puesto en marcha la línea telefónica gratuita sobre nutrición y trastornos alimenticios, este teléfono ofrece información sobre todo lo relacionado con la alimentación. El teléfono **900 60 50 40** permanece operativo de lunes a viernes de 9 a 18 horas. Si quieres realizar una denuncia o reclamación puedes remitirla por correo ordinario a: Instituto de Nutrición y Trastornos de la Alimentación C/ Maestro Vives,2 .Edificio B. 28009 Madrid

Puedes consultar el servicio de **Ayuda Mutua y Salud** donde te informarán de todos los grupos de autoayuda de la Comunidad de Madrid. Tel : **91 205 23 60/61** de lunes a viernes de 9 a 14,30.

También puedes recibir atención psicológica y psiquiátrica para estudiantes desde 3º de ESO hasta la Universidad (con límite hasta 28 años) en el **Seguro escolar** ponte en contacto en el teléfono **900 16 65 65** de L a V de 9 a 14 h.

**Unidad de Orientación a la Familia ante Momentos Difíciles**, donde se atiende a todos los miembros de la familia de la Comunidad de Madrid, en situación de dificultad. Tel: 902 150 004. Horario L a v de 9 a 20h

### **Clínicas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (Clínicas TCA) y Unidades de día para TCA**

Son dispositivos ambulatorios que ofrecen tratamiento individualizado con opciones de terapia individual, grupal y familiar, cuidados específicos a los/as pacientes con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), comedor terapéutico en el caso de la Clínica de Móstoles, y seguimiento médico. El acceso a las clínicas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se realiza por derivación desde los Centros de Salud Mental de Distrito, en caso de pacientes mayores de 16 años con cuadros completo de Anorexia y/o Bulimia nerviosa:

**Clínica de TCA Hospital de Móstoles:** Comprende las poblaciones de Getafe, Parla, Leganés, Fuenlabrada, Móstoles, Alcorcón y Navalcarnero.

**Clínica de TCA IPR Hospital Gregorio Marañón:** Da cobertura a Madrid capital y resto de poblaciones de la Comunidad de Madrid que no son cubiertas por la Clínica TCA de Móstoles.

**Hospital Clínico San Carlos:** Da cobertura a pacientes mayores de 18 años del Área 7 de Salud.

**Unidad de Día de Hospital Santa Cristina:** Unidad para tratamiento intensivo y prolongado, en régimen de Hospital de Día para pacientes mayores de 18 años cuya gravedad impide un abordaje ambulatorio.

**Centro de Día del Hospital Infantil Niño Jesús:** Hospital de Día para pacientes menores de 18 años con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). En este caso, los/as pacientes son derivados/as a través de la Unidad de Hospitalización del hospital así como de sus Consultas Externas.

**Hospital Ramón y Cajal:** Subunidad anexa al Servicio de Psiquiatría para pacientes mayores de 18 años.

[www.Madrid.org](http://www.Madrid.org): Desde aquí se accede al portal de salud

[www.feacab.org](http://www.feacab.org): Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y bulimia

[www.masqueunaimagen.com](http://www.masqueunaimagen.com): Campaña ONG Protégeteles

[www.anymia.com](http://www.anymia.com): Respaldada por el defensor del menor

[www.portalbellezareal.com](http://www.portalbellezareal.com): Fundación Dove para la autoestima

[www.saludactiva.com](http://www.saludactiva.com): Pagina de salud del Instituto de la Juventud

En caso de urgencia puedes recibir información en el **061** o en el **112**