

## Trastornos de la Alimentación: Anorexia y Bulimia

Fecha de actualización: Octubre 2015

Centro elaborador: Asesoría de salud

La anorexia y la bulimia son problemas 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, es en la adolescencia cuando aparece con mayor frecuencia pero puede aquejar a cualquier edad.

Las personas con anorexia y 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 su vida.

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:

1º.- 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.

2º.- Pérdida de peso paulatina.

3º.- 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.

4º.- Obsesión por la imagen y la báscula

A estos síntomas se les añade otros rasgos típicos como la irritabilidad, la depresión, los trastornos emocionales y de personalidad

### Asociaciones y Colectivos de Ayuda Mutua

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.

### Directorio

#### 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

[www.adaner.org](http://www.adaner.org)

[info@adaner.org](mailto:info@adaner.org)

#### ADANER. Sede de Alcalá de Henares

C/ Gil de Andrade, 5

28804 Alcalá de Henares

Tel.: 918 806 975

[adaneralcala@hotmail.com](mailto:adaneralcala@hotmail.com)

[www.adaner.org](http://www.adaner.org)

#### 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/ 916 143 816

[www.asociacionantares.com](http://www.asociacionantares.com)

[Info@asociacionantares.com](mailto:Info@asociacionantares.com)

#### Asociación de Mujeres contra la Anorexia y la Bulimia

C/ San Eugenio, 8

28902 Getafe

Tel.:912 080 459

[amcababweb@mixmail.com](mailto:amcababweb@mixmail.com)

[www.amcab.es](http://www.amcab.es)

#### Centro Amalgama Social

C/ Real, 59. 1º A

28400 Collado Villalba

Tel.:918 559 347/ 658 332 886

[info@amalgamasocial.org](mailto:info@amalgamasocial.org)

[www.amalgamasocial.org](http://www.amalgamasocial.org)

Terapia gratuita o precios sociales

## Centros de atención a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (Clínicas 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, comedor terapéutico (Clínica de Móstoles) y seguimiento médico. El acceso a las clínicas de Trastornos de la Conducta Alimentaria 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:

### Clínica de TCA Hospital de Móstoles

C/ Coronel de Palma s/n  
28934 Móstoles  
Tel.: 916 133 308

### Clínica de TCA IPR Hospital Gregorio Marañón

C/ Francisco Silvela, 40  
28028 Madrid  
Tel.: 915 868 935

## Unidades de Día (TCA)

### Hospital Clínico San Carlos

C/ Profesor Martín Lagos s/n. 28040 Madrid  
Tel.: 913 303 566

### Unidad de Día del Hospital Santa Cristina

C/ O'Donnell, 59. 28009 Madrid  
Tel.: 915 574 481

### Hospital Infantil de Día Niño Jesús

Avda. Menéndez Pelayo, 85  
28009 Madrid  
Tel.: 915 035 900

### Unidad de Hospitalización para TCA. Hospital Ramón y Cajal

Servicio de Psiquiatría  
Ctra. De Colmenar Viejo, Km 9,100. 28034 Madrid  
Tel.: 913 368 483

## Recursos Estatales, Comunidad y Ayuntamiento de Madrid

### Ayuda Mutua y Salud.

C/ San Martín de Porres, 6. 1ª Planta  
28035 Madrid  
Tel.: 913 700 893/94  
Horario.: L a V de 9 a 14,30

### Unidad de Orientación a la Familia ante Momentos Difíciles.

Tel.: 902 150 004 (L a V de 9 a 20h)  
[unidadesorientacionfamiliar@madrid.org](mailto:unidadesorientacionfamiliar@madrid.org)

### Centro Madrid Salud Joven

C/ Navas de Tolosa nº 10. 2º planta  
28013 Madrid  
Tel: 915 889 677  
Horario.: L a V de 9 a 20 h.  
[cmsjoven@madrid.es](mailto:cmsjoven@madrid.es)  
[www.madridsalud.es/centros/joven.php](http://www.madridsalud.es/centros/joven.php)

### Seguro escolar

C/ Lopez de Hoyos, 169  
Tel.: 900 166 565/915 907 100  
Horario.: L a V de 9 a 14  
Para estudiantes de centros oficiales desde 3º de la E.S.O hasta los 28 años

En caso de urgencia puedes llamar al **1061** o Emergencias Madrid **112**

## Direcciones de Internet

[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 Protegeles  
[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  
[www.aeetca.com](http://www.aeetca.com): Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta  
[www.anaymia.com](http://www.anaymia.com): Información contrastada sobre Anorexia y Bulimia

## Bibliografía recomendada

BELL, Lorraine Y RUSHFORTH, Jenny. **Superar una imagen corporal distorsionada : un programa para personas con trastornos alimentarios.** Madrid : Alianza, 2010

BISETTO PONS, David, BOTELLA GUIJARRO, Álvaro, SANCHO MUÑOZ, Alberto. **Trastornos de la conducta alimentaria y consumo de drogas en población adolescente** [en línea]. En : *Adicciones*. -- ISSN 0214-4840. -- vol. 24, n. 1 (2012); p. 1-16

GARCÍA DE BLAS, Elsa. **La moda prefiere esqueletos** [en línea]. En: *El País*. -- 30 de junio de 2013

ORBACH, Susie. **La tiranía del culto al cuerpo.** Barcelona : Paidós, 2010

PENNA TOSSO, Melani, SÁNCHEZ SÁINZ, Mercedes. **A,B,C... anorexia, bulimia y comedor convulsivo : manual para docentes** [en línea]. Madrid : Consejería de Sanidad, Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios, 2010

RAICH ESCURSELLI, Rosa María. **Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios.** Madrid : Pirámide, 2011

RUIZ SARO, Rosa María. **Adolescentes : guía de educación para la salud.** Archidona, Málaga : Aljibe, 2012

**Taller "Por fuera y por dentro : ¡Cuídate!"**. Madrid : Consejería de Sanidad, Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios, 2010

TORO TRALLERO, Josep. **El adolescente en su mundo : riesgos, problemas y trastornos.** Madrid : Pirámide, 2010