

# La bulimia

- ¿Qué es la bulimia?
- ¿Quiénes la padecen?
- ¿Qué tipo de enfermedad es?
- ¿Cuáles son sus causas?
- ¿Es muy frecuente la enfermedad?
- ¿Cuáles son las primeras manifestaciones observables?
- ¿Qué consecuencias puede tener una bulimia?
- ¿Qué hacer ante un caso de bulimia?
- ¿En qué consiste el tratamiento?
- ¿Cuál es el pronóstico?

## *¿Qué es la bulimia?*

La bulimia es un trastorno mental que se caracteriza por episodios de voracidad o, lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo ("atracones"), a los que se siguen casi siempre conductas tendentes a evitar el aumento de peso, tales como:

- Ayuno.
- Ejercicio físico excesivo.
- Utilización de medicamentos laxantes o diuréticos.
- Vómitos provocados.

La persona que padece bulimia tiene un intenso temor a engordar, junto a una falta de control sobre su alimentación y sentimientos de culpabilidad y autodesprecio.

## *¿Quiénes la padecen?*

Al igual que la anorexia nerviosa, es más frecuente en la mujer que en el varón, en una proporción de 10 a 1, presentándose alrededor de los 20 años y muy especialmente tras haber padecido una anorexia nerviosa o haber hecho regímenes de adelgazamiento.

## *¿Qué tipo de enfermedad es?*

La bulimia no es una *manía* ni un *mal comportamiento*: es una enfermedad psiquiátrica.

Su descripción se recoge en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud, como "Transtornos de la Conducta Alimentaria" (tomo "Transtornos Mentales y del Comportamiento"), y en la Clasificación de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica de los Estados Unidos.

## *¿Cuáles son sus causas?*

En la mayoría de los casos, la bulimia comienza:

1. Tras haber realizado dietas de adelgazamiento excesivas o sin control médico.

2. En el curso de una anorexia nerviosa; es sabido que un 50% aproximadamente de los casos de anorexia evolucionan hacia el padecimiento de una bulimia.

En ambos casos, la excesiva restricción alimenticia conduce al deseo imperioso y patológico de ingerir grandes cantidades de comida.

Frecuentemente, existe el antecedente de obesidad y hábito de comer en exceso, y padecimiento de trastornos de personalidad, de ansiedad, conductas impulsivas / compulsivas o depresiones.

*¿Es muy frecuente la enfermedad?*

La bulimia es más frecuente que la anorexia nerviosa. Los estudios sobre su frecuencia en la población juvenil femenina varían, indicando que entre 3 y 10 chicas de cada 100 la padecen (un 3-10%).

*¿Cuáles son las primeras manifestaciones observables?*

En una persona bulímica, pueden observarse varios de los siguientes síntomas (o todos):

- Alteraciones del comportamiento:
  - Suele darse en jóvenes de alrededor de 20 años, con frecuencia tras haber padecido una anorexia nerviosa, aunque no necesariamente.
  - En ocasiones han sido anteriormente algo obesas o han hecho regímenes de adelgazamiento.
  - La enfermedad suele pasar desapercibida durante mucho tiempo, ya que la persona enferma trata de ocultarla por todos los medios a su alcance.
  - La persona enferma toma considerables cantidades de comida, especialmente dulces, rápidamente o en forma de "atacón", generalmente a escondidas o cuando está a solas, por la noche.
  - La comida se toma de la propia casa o se compra, pudiendo llegar a gastar en ella considerables cantidades de dinero.
  - Tras los episodios de voracidad suele vomitar a escondidas o ayunar durante uno o dos días, o hacer excesivo ejercicio físico, o tomar laxantes o diuréticos para evitar el aumento de peso.
  
- Signos y síntomas físicos y psíquicos:
  - Sensación de debilidad.
  - Mareos (por hipotensión arterial).
  - Dolor de cabeza.
  - Hinchazón de la cara (por aumento de tamaño de las glándulas salivales y parótidas).
  - Erosión del esmalte dental (por los vómitos).
  - Caída del cabello.

- Irregularidades menstruales.
- Frecuentemente padecen depresiones (50% de los casos), conductas compulsivas, trastornos de ansiedad, baja autoestima y otras alteraciones síquicas.

### *¿Qué consecuencias puede tener una bulimia?*

La bulimia es una enfermedad grave que puede producir serias complicaciones médicas:

- Alteraciones digestivas: colon irritable, megacolon, reflujo gastrointestinal, hernia hiatal, perforación esofágica, dilatación y rotura gástrica, pancreatitis.
- Alteraciones metabólicas: descenso de glucosa, cloro, calcio y potasio en sangre. Deshidratación.
- Alteraciones cardíacas: prolapso de la válvula mitral y arritmia, con riesgo de muerte.
- Otras alteraciones genitales, óseas y renales.

La mortalidad es superior a la de la anorexia, falleciendo por complicaciones médicas derivadas de los "atracones", vómitos y uso de laxantes, o por suicidio.

### *¿Qué hacer ante un caso de bulimia?*

Cuando se sospeche o sepa que una persona tiene bulimia, debe hacer que consulte lo antes posible con su médico de cabecera para que éste le remita a un médico psiquiatra experto o especializado en esta enfermedad. O acudir directamente a un psiquiatra de estas características.

### *¿En qué consiste el tratamiento?*

El médico psiquiatra hará un diagnóstico del estado físico y mental de la persona enferma, y según el resultado aconsejará un tratamiento ambulatorio o su ingreso en un hospital o clínica. El tratamiento consiste en interrumpir el vómito, corregir las anomalías metabólicas y normalizar la alimentación, junto con un tratamiento psiquiátrico y psicoterapéutico.

En los últimos años, se ha demostrado experimentalmente que determinados fármacos antidepressivos son muy eficaces en el tratamiento de la bulimia.

La familia y personas íntimas de la enferma también deben recibir orientación y ayuda.

### *¿Cuál es el pronóstico?*

Es variable según diversas estadísticas: en la mayoría de ellas se indica que en torno al 40%-50% de los casos alcanzan la curación. Frecuentemente, el curso de la enfermedad es crónico e intermitente a lo largo de varios años, especialmente si la bulimia se asocia a otros trastornos psiquiátricos.