

# BULIMIA

EQUIPO 6  
UNIVERSIDAD DE MONTERREY  
FECHA: 13/10/2021

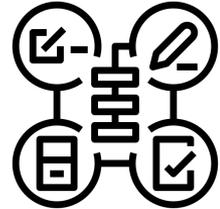


# *Objetivo*

El propósito de este manual es que el lector conozca el trastorno de Conducta Alimentaria (TCA), sus fases y su manera de tratamiento, incluyendo medicamentos.

# Índice

Objetivo	3
Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)	4
¿Qué es la bulimia?	5 - 6
Fases del trastorno	7 - 9
Clasificación	10
Purgativa	11
No purgativa	12
Asociada a la obesidad	13
Asociada al peso variable	14
Red flags	15
Tratamiento	16
Psicoterapia	17
Medicamentos	18
Educación nutricional	19
Hospitalización	20
Ejercicios	21
Conclusión	23
Videos de apoyo	24
Referencias	25



# Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

Son enfermedades psiquiátricas caracterizadas por comportamientos alimentarios anormales. Quienes las contraen presentan síntomas similares como los son la preocupación excesiva por la comida, peso y/o figura corporal y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso corporal.

La Bulimia Nerviosa y la Anorexia Nerviosa son grandes ejemplos de estas enfermedades.

# ¿Qué es la bulimia?

Es un trastorno alimenticio caracterizado porque se realizan atracones recurrentes de comida, seguidos por métodos compensatorios como el vómito inducido, el abuso de laxantes, el ayuno o el ejercicio intenso.

Es asociado a un malestar emocional, daños para la salud y un comportamiento impulsivo, ya que se pierde el control sobre lo que hace y se sacrifica proyectos a largo plazo porque se vive en una espiral de atracones y purgas, ansiedad y baja autoestima.

“Se presenta con mayor frecuencia entre los **12 a los 25** años de edad.”

–**Leticia Flores Pérez, psiquiatra del IMSS**

“De cada 10 casos de personas con anorexia y bulimia, **9 son mujeres.**”

–**Leticia Flores Pérez, psiquiatra del IMSS**

(IMSS, 2018)

# Fases del trastorno

## 1. Atracón

En esta, se realiza una ingesta de cantidades abusivas de comida y bebida para saciar un impulso. Por lo regular, los alimentos que se comen tienen una alta carga calórica. Aparece de forma abrupta y bajo una sensación de pérdida de control: se intenta comer la mayor cantidad de comida en el menor tiempo posible, llenándose la boca y masticando poco.

La frecuencia con la que se dan es muy variable, y puede ser de una vez cada varias semanas hasta varias veces al día.

# Fases del trastorno

## 2.

### **Purga y rituales compensatorios**

Al haber ingerido toda esa comida, la persona se siente culpable porque siente que aumentará de peso, entonces reacciona de alguna manera para impedir que esto suceda.

Usualmente la purga consiste en provocarse el vómito, pero en ocasiones puede consistir en el uso de laxantes. Otras conductas compensatorias pueden ser realizar mucho ejercicio o intentar hacer ayunos.

Se cree que este "ritual" es consecuencia de la disonancia cognitiva generada por el conflicto entre ideas (no quiero engordar pero me he dado un atracón) y por un historial de contingencias por las que se ha reforzado esta acción.

# Fases del trastorno

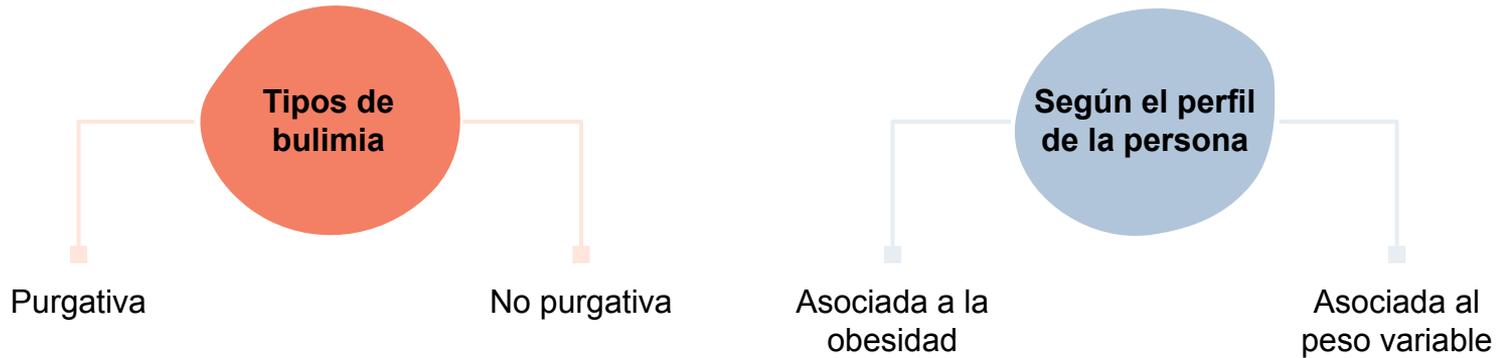
## 3.

### Estado de vigilancia

La persona se mantiene en un estado de preocupación y vigilancia, asociada a un sentimiento de malestar. El estado de vigilancia contribuye a alimentar la rumiación (devolver los alimentos no digeridos o parcialmente digeridos) y a hacer que los pensamientos aumenten en frecuencia.

Esta fase hace que la atención vuelva constantemente al recuerdo de las experiencias ligadas al trastorno, con lo cual todo lo que se hace aparece condicionado por el modo en el que la persona se posiciona ante su trastorno.

# Clasificación



# Purgativa

Este tipo se caracteriza porque la persona consume laxantes, diuréticos y/u otros medicamentos que tiene efectos sobre el metabolismo. También recurre a la auto provocación del vómito, al uso de enemas y otros métodos para revertir las ingestas excesivas.

Quienes tienen este tipo de trastorno suelen realizar sus purgas en privado, sin embargo, con el paso del tiempo, el organismo se va alterando hasta llegar a daños en la garganta, problemas dentales, en el sistema digestivo, etcétera.



# No purgativa

En este tipo de bulimia no hay una purga, como tal, sino que busca otras maneras de compensar los atracones. Aquí, se asume que la comida que se ingirió se va a digerir y el cuerpo la absorberá y por esa razón no recurre a los vómitos o laxantes.

En lugar de la purga, otro tipo de acciones que «compensan la ingesta», son el hacer ejercicio exageradamente o ayunar por tiempos prolongados (claramente sin recomendación de algún nutriólogo).



© CanStockPhoto.com

(Villafañe, 2020)

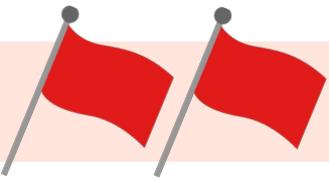
# Asociada a la obesidad

El perfil de la persona con el trastorno es alguien con problemas de sobrepeso en mayor o menor grado, y que a causa de ello se siente mal con su imagen. Su identidad la ligan fuertemente con su apariencia física, y eso hace que su autoestima sea muy baja y lo lleven a sufrir este trastorno.

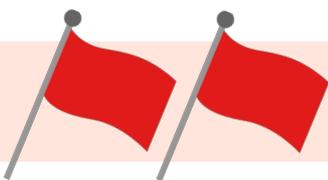
# Asociada al peso variable

En este tipo de bulimia, la persona tiene un peso corporal que sube y baja, como si fuese un yo-yo. Esto erróneamente le da a las personas la impresión de que no tienen un problema que deba ser tratado por profesionales ya que, aunque se sienten mal, su identidad la relacionan con su versión de menos peso.

El hecho de que puedan verse frecuentemente con una imagen corporal más pequeña hace que puedan creer que esa es "su esencia" y que pueden volver a ella en cualquier momento sin ayuda terapéutica. Por lo general este tipo de personas se resiste a consultar con un médico o psicólogo porque creen que tienen el control de su problema.



# Red Flags



Leticia Flores Pérez Pasten, psiquiatra adscrita al Área de Hospitalización de la Coordinación de Atención Integral en Segundo Nivel del IMSS, recomienda a los padres estar atentos a los cambios de comportamiento de sus hijos tales como:

- Obsesión por conseguir un cuerpo perfecto, como “de modelo de revista”
- Aislarse de la compañía de familiares y amigos
- Pretextos para sentarse a la mesa
- Comer a escondidas
- Cambios de humor repentinos
- Baja de peso notoria

# Tratamiento

Al ser detectado con bulimia, se necesita trabajar en un proceso de tratamiento para iniciar con un proceso de sanación. Dependiendo el nivel de la bulimia, se puedes necesitar diferentes tipos de tratamientos. El tratamiento más eficaz para superar este trastorno es en base a una combinación de psicoterapia y el consumo medicinal de antidepresivos.

En el mayor número de casos, el tratamiento consiste en un enfoque de equipo que te incluye a ti como paciente, tu familia como apoyo, tu médico de atención primaria, un profesional de salud mental y un nutricionista con experiencia en el tratamiento de trastornos alimenticios.



# Psicoterapia

La psicoterapia implica una charla entre el paciente y un profesional en el tema para hablar sobre la bulimia y problemas relacionados con un profesional de la salud mental.

## **La terapia cognitivo-conductual**

Ayuda a normalizar los patrones de alimentación e identifica las creencias. También analiza las conductas negativas y poco saludables para reemplazarlas por otras que sean positivas y saludables.

## **El tratamiento basado en la familia**

Ayuda a los padres a estar preparados para poder detener conductas alimenticias y saludables de sus hijos. También los ayudan a afrontar los problemas que la bulimia puede ocasionar.

## **La psicoterapia interpersonal**

Ayuda a mejorar tus habilidades para comunicarte para poder buscar ayuda y solucionar el problema.

# Medicamentos

Un medicamento muy utilizado para la bulimia es el antidepresivos ya que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la bulimia. Esto se debe a que la bulimia llega muchas veces por tener bajo autoestima y depresión. La medicina para tratar la bulimia es la fluoxetina (Prozac) ya que es la única medicina aprobada para su uso cuando se tiene este trastorno.



(Mayo Clinic, 2018.)

# Educación nutricional

La ayuda de un nutricionista te ayuda a crear una buena alimentación en base a un plan de alimentación para lograr hábitos saludables y no seguir provocando hambre y antojos. Comer con regularidad y no restringir la ingesta de alimentos es importante para superar la bulimia.



# Hospitalización

En general, la bulimia puede ser tratada fuera del hospital. Cuando los síntomas son graves con muchas complicaciones de salud, se podría llegar al caso de tener que recibir tratamiento en el hospital para poder llevar un mejor control sobre el proceso del tratamiento.



# Ejercicios

## 1. Es un ejemplo de TCA

- a) Bulimia nerviosa
- b) Anorexia nerviosa
- c) Ambas opciones

## 2. Género más propenso a padecer de bulimia

- a) Femenino
- b) Masculino
- c) Ambos géneros lo padecen por igual

## 3. Fase en la que la persona se siente culpable de poder engordar y recurre a métodos como el vómito

- a) Atrancón
- b) Purga y rituales
- c) Estado de vigilancia

## 4. Tipo de bulimia donde la persona recurre a ingerir laxantes o medicamentos para vomitar

- a) Purgativa
- b) No purgativa
- c) Asociada a la obesidad
- d) Asociada al peso variable

## 5. Tipo de terapia donde el paciente y el profesional tienen una charla sobre la bulimia

- a) Psicológica
- b) Nutricional
- c) Psicoterapia

## 6. Menciona una red flag

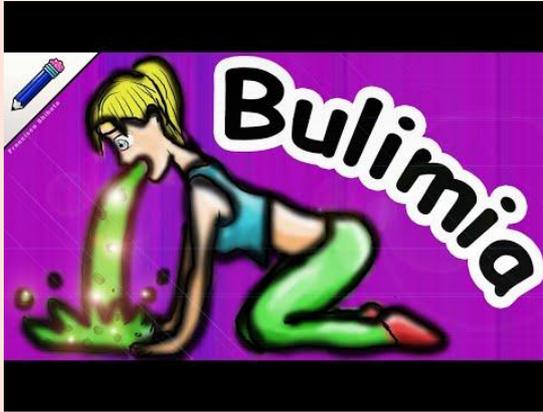
# Respuestas

1. c)
2. a)
3. b)
4. a)
5. c)

## *Conclusión*

Al finalizar este manual, el lector podrá entender lo que es la enfermedad de “bulimia”, identificando cada una de las fases de dicho trastorno, al igual que la clasificación que deriva cada tipo, conociendo hasta que punto puede llegar si no se toma el cuidado indicado..

# Videos de apoyo



*La Bulimia ¿Qué es la Bulimia y cómo detectarla?*



*¿Qué es la Bulimia nerviosa? causas, diagnóstico y tratamiento (Resumen animado).*

# Video explicativo

## Purgativa

Este tipo se caracteriza porque la persona consume laxantes, diuréticos y/u otros medicamentos que tiene efectos sobre el metabolismo. También recurre a la auto provocación del vómito, al uso de enemas y otros métodos para revertir las ingestas excesivas.

Quienes tienen este tipo de trastorno suelen realizar sus purgas en privado, sin embargo, con el paso del tiempo, el organismo se va alterando hasta llegar a daños en la garganta, problemas dentales, en el sistema digestivo, etcétera.



(Vitale, 2021)

# Referencias

Villafañe, R. (2020). *Tipos de bulimia*. <https://mejorconsalud.as.com/tipos-bulimia/>

Torres, A. (s.f.). *Los 4 tipos de bulimia y sus características*. <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-bulimia>

Edomex. (Junio, 2019). Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. *Inteligencia Epidemiológica Revista del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades*. [https://salud.edomex.gob.mx/cevece/docs/revista\\_IE/revista\\_1\\_19inteli.pdf](https://salud.edomex.gob.mx/cevece/docs/revista_IE/revista_1_19inteli.pdf)

IMSS. (2018). *Atiende IMSS Trastornos Alimenticios con Tratamiento Médico, Psicológico y en Nutrición*. <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201805/114>

Mayo Clinic. (2018). Bulimia nerviosa. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bulimia/diagnosis-treatment/drc-20353621>

Shibata F. (2014) *La Bulimia ¿Qué es la Bulimia y cómo detectarla?*. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=qW\\_RwCGD5n4&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=qW_RwCGD5n4&t=2s)

Instituto de Psicoterapia Estratégica (2021) *¿Qué es la Bulimia nerviosa? causas, diagnóstico y tratamiento*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-Dknym54CMU>