

¿SABÍAS QUE...?

- 28.8 millones de estadounidenses experimentarán un desorden alimenticio a lo largo de su vida.
- Los desórdenes alimenticios no son elecciones, sino enfermedades graves de influencia biológica con un componente genético.
- Se estima que entre el 28-74% del riesgo de desarrollar un desorden alimenticio depende de un factor genético hereditario.
- Los factores sociales y ambientales, como el acoso, las redes sociales, el trauma o la aparición de otras enfermedades mentales, pueden afectar el desarrollo de los desórdenes alimenticios.
- Los desórdenes alimenticios afectan a personas de todos los géneros, edades, razas, etnias, formas y pesos corporales, capacidades físicas y neurológicas, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.
- Menos del 6% de las personas con desórdenes alimenticios son diagnosticadas médicamente como "peso bajo".
- Los desórdenes alimenticios conllevan un mayor riesgo de suicidio y complicaciones médicas. Cada 52 minutos alguien muere como resultado directo de un desorden alimenticio.
- Las familias pueden ser los mejores aliados de los pacientes y los proveedores de salud durante el tratamiento.
- La recuperación completa de un desorden alimenticio es posible. La detección temprana, la intervención y el acceso al tratamiento son importantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios
(866) 662-1235
www.allianceforeatingdisorders.com
www.findEDhelp.com

ACERCA DE LA ALIANZA

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios es la principal organización nacional sin fines de lucro que brinda educación, referencias y apoyo para todas las personas (y sus seres queridos) que experimentan desórdenes de la alimentación. Fundada en octubre del año 2000, la Alianza ha trabajado incansablemente para apoyar la concientización y educación sobre los desórdenes alimenticios, promover y brindar acceso a la atención, ofrecer servicios integrales como grupos de apoyo y atención ambulatoria, y eliminar la vergüenza y el estigma asociados con los desórdenes alimenticios.

Los servicios de la Alianza incluyen:

- Servicios de referidos médicos a través de una línea de ayuda que cuenta con terapeutas licenciados y un sitio web/aplicación de referencia integral, findEDhelp.com.
- Grupos de apoyo gratuitos, semanales, ofrecidos a nivel nacional y dirigidos por terapeutas especializados tanto virtualmente como en persona.
- Presentaciones educativas para escuelas, comunidades y organizaciones.
- Educación continua para proveedores de atención médica y hospitales.
- Tratamiento ambulatorio de bajo costo, que salva vidas, para adultos que viven en el sur de la Florida y que no tienen seguro o no tienen la cobertura apropiada.
- Eventos originales y empoderadores donde se destruyen balanzas para peso y se organizan paneles de discusión SmashTALK dirigidos a estudiantes universitarios.
- Promover la inclusión de los desórdenes alimenticios en la legislación sobre salud mental.

La Alianza entiende que los desórdenes alimenticios a menudo se ven afectados por una serie de factores sociales, económicos y ambientales. Utilizando un marco de Salud en Todos los Tamaños, La Alianza® tiene como objetivo crear un espacio inclusivo, culturalmente competente y de apoyo que reconozca la multitud de factores que contribuyen a los desórdenes alimenticios.

NATIONAL ALLIANCE
for Eating Disorders

¿QUÉ SON LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS?

Los desórdenes alimenticios son alteraciones graves en las conductas alimentarias, como la reducción extrema y poco saludable de la ingesta de alimentos o la ingesta excesiva de alimentos, así como sentimientos de extrema preocupación por la forma o el peso del cuerpo

www.allianceforeatingdisorders.com
(866) 662-1235

¿QUÉ SON LOS DESÓRDENES ALIMENTICIOS?

Los desórdenes alimenticios son alteraciones graves en las conductas alimentarias, como la reducción extrema y poco saludable de la ingesta de alimentos o la ingesta excesiva de alimentos, así como sentimientos de extrema preocupación por la forma o el peso del cuerpo. Los desórdenes alimenticios no discriminan entre edades, géneros, niveles socioeconómicos, orientaciones sexuales, habilidades, neurodiversidades, formas/tamaños corporales, razas y etnias. Los desórdenes alimenticios son enfermedades biopsicosociales complejas que tienen graves consecuencias emocionales y físicas. Es importante tener en cuenta que existen consecuencias negativas para la salud de igual gravedad en todas las categorías de desórdenes alimenticios.

ANOREXIA NERVIOSA (AN)

La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción de la ingesta de energía en relación con los requerimientos energéticos, alteraciones de la imagen corporal y un miedo intenso a la comida o al aumento de peso. Las personas con anorexia nerviosa pueden restringir la ingesta de calorías y/o purgar calorías a través del vómito autoinducido, el ejercicio compulsivo o el abuso de laxantes/diuréticos. La restricción de la ingesta de energía en relación con las necesidades energéticas puede conducir a un peso corporal significativamente menor y a complicaciones médicas graves. La anorexia nerviosa tiene una de las tasas de mortalidad más altas de todas las afecciones psiquiátricas, con 1 de 5 muertes por suicidio.

BULIMIA NERVIOSA (BN)

La bulimia nerviosa se caracteriza por episodios de atracones (consumir una gran cantidad de alimentos en un corto período de tiempo) y purgas (eliminar el consumo de calorías) al menos una vez a la semana durante tres meses. Los métodos de purga pueden incluir vómitos autoinducidos, ejercicio compulsivo, uso de laxantes, uso de diuréticos, uso indebido de insulina y/o uso de píldoras para adelgazar. Los comportamientos suelen ir acompañados de una imagen corporal negativa relacionada con el tamaño, el peso y la forma.

DESORDEN POR ATRACÓN (BED)

El desorden por atracón tiene sus raíces en la restricción y se caracteriza por episodios recurrentes de comer en exceso rápidamente cuando no se tiene hambre y, a menudo, hasta la saciedad extrema. Los episodios de atracones están marcados por la angustia y una sensación de falta de control, seguidos de sentimientos de vergüenza, culpa y depresión. Ocurre, en promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses. Si bien alrededor del 8% de los adultos estadounidenses sufrirán un desorden por atracón en su vida, esta tasa es mucho más alta (30%) entre las mujeres afroamericanas en cuerpos grandes. Además, alrededor del 50% del riesgo de desarrollar un desorden por atracón es genético.

OTROS DESÓRDENES ESPECÍFICOS DE LA ALIMENTACIÓN (OSFED)

Otros Desórdenes Específicos de la Alimentación (OSFED, por sus siglas en inglés) se caracterizan por alteraciones en las conductas alimentarias que no cumplen con todos los criterios para la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el desorden por atracón, pero involucran pensamientos y comportamientos desadaptativos relacionados con la comida, la alimentación y la imagen corporal.

OSFED puede incluir, pero no se limita a:

- Anorexia nerviosa “atípica”
- Desorden de purga
- Síndrome de comer por la noche

La anorexia nerviosa “atípica” se caracteriza por cumplir con todos los criterios para la anorexia nerviosa, excepto un índice de masa corporal médicamente bajo de peso. Las personas con anorexia nerviosa “atípica” experimentan consecuencias médicas igualmente graves que aquellas con otros diagnósticos de desórdenes alimenticios. Como tal, la anorexia nerviosa “atípica” demuestra un prejuicio de peso dentro de los criterios diagnósticos.

DESORDEN POR EVITACIÓN/RESTRICCIÓN DE LA INGESTA DE ALIMENTOS (ARFID)

El desorden por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID, por sus siglas en inglés) es un desorden alimenticio clínicamente significativo caracterizado por la incapacidad de satisfacer las necesidades nutricionales adecuadas. Las personas con ARFID muestran una falta general de interés en comer o en la comida, evitan alimentos por sus características sensoriales o por preocupación sobre las consecuencias adversas de comer, no relacionadas con la imagen corporal o las preocupaciones sobre el peso. Los síntomas pueden incluir deficiencia nutricional, pérdida de peso e interferencia con el funcionamiento psicosocial.

CÓMO AYUDAR

- Infórmate sobre los desórdenes alimenticios.
- Encuentra un momento y un lugar apropiados para hablar en privado. No permitas que el miedo te impida tener esta conversación.
- Usa afirmaciones en primera persona cuando comuniques tus inquietudes.
- No hagas comentarios sobre la ingesta de calorías/alimentos, peso, apariencia, etcétera.
- Expresa tu apoyo y enfatiza la importancia de la ayuda profesional y especializada.
- Valida los sentimientos y las luchas de tu ser querido.
- No busques culpables y cuida tu propia salud mental, física y emocional.
- No prometas mantener el secreto.

OBTENER AYUDA

Si cree que tu o alguien que conoces puede estar experimentando un desorden alimenticio, busca ayuda profesional especializada lo antes posible.

Para obtener más información sobre cómo recibir ayuda, visita findEDhelp.com, allianceforeatingdisorders.com o llámanos al 866-662-1235.

¿SABÍAS QUE...?

- Los desórdenes alimenticios no son elecciones, sino enfermedades graves de influencia biológica con un componente genético.
- Se estima que entre el 28-74% del riesgo de desarrollar un desorden alimenticio depende de un factor genético hereditario.
- Los factores sociales y ambientales, como el acoso, las redes sociales, el trauma o la aparición de otras enfermedades mentales, pueden afectar el desarrollo de los desórdenes alimenticios.
- Los desórdenes alimenticios afectan a personas de todos los géneros, edades, razas, etnias, formas y pesos corporales, capacidades físicas y neurológicas, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.
- 28.8 millones de estadounidenses experimentarán un desorden alimenticio a lo largo de su vida.
- Menos del 6% de las personas con desórdenes alimenticios son diagnosticadas médicamente como “peso bajo.”
- Las familias pueden ser los mejores aliados de los pacientes y los proveedores de salud durante el tratamiento.
- La anorexia nerviosa tiene una de las tasas de mortalidad general más altas y la tasa de suicidio más alta de cualquier desorden psiquiátrico.
- La recuperación completa de un desorden alimenticio es posible. La detección temprana, la intervención y el acceso al tratamiento son importantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios
(866) 662-1235
www.allianceforeatingdisorders.com
www.findEDhelp.com

ACERCA DE LA ALIANZA

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios es la principal organización nacional sin fines de lucro que brinda educación, referencias y apoyo para todas las personas (y sus seres queridos) que experimentan desórdenes de la alimentación. Fundada en octubre del año 2000, la Alianza ha trabajado incansablemente para apoyar la concientización y educación sobre los desórdenes alimenticios, promover y brindar acceso a la atención, ofrecer servicios integrales como grupos de apoyo y atención ambulatoria, y eliminar la vergüenza y el estigma asociados con los desórdenes alimenticios.

Los servicios de la Alianza incluyen:

- Servicios de referidos médicos a través de una línea de ayuda que cuenta con terapeutas licenciados y un sitio web/aplicación de referencia integral, findEDhelp.com.
- Grupos de apoyo gratuitos, semanales, ofrecidos a nivel nacional y dirigidos por terapeutas especializados tanto virtualmente como en persona.
- Presentaciones educativas para escuelas, comunidades y organizaciones.
- Educación continua para proveedores de atención médica y hospitales.
- Tratamiento ambulatorio de bajo costo, que salva vidas, para adultos que viven en el sur de la Florida y que no tienen seguro o no tienen la cobertura apropiada.
- Eventos originales y empoderadores donde se destruyen balanzas para peso y se organizan paneles de discusión SmashTALK dirigidos a estudiantes universitarios.
- Promover la inclusión de los desórdenes alimenticios en la legislación sobre salud mental.

La Alianza entiende que los desórdenes alimenticios a menudo se ven afectados por una serie de factores sociales, económicos y ambientales. Utilizando un marco de Salud en Todos los Tamaños, La Alianza® tiene como objetivo crear un espacio inclusivo, culturalmente competente y de apoyo que reconozca la multitud de factores que contribuyen a los desórdenes alimenticios.

NATIONAL ALLIANCE
for Eating Disorders

¿QUÉ ES LA ANOREXIA NERVIOSA?

La anorexia nerviosa es un desorden alimenticio caracterizado por la restricción de los requerimientos energéticos, alteraciones de la imagen corporal y un miedo intenso a la comida o al aumento de peso.

www.allianceforeatingdisorders.com
(866) 662-1235

¿QUÉ ES LA ANOREXIA NERVIOSA?

La anorexia nerviosa es un desorden alimenticio caracterizado por la restricción de los requerimientos energéticos, alteraciones de la imagen corporal y un miedo intenso a la comida o al aumento de peso. Los dos subtipos de anorexia nerviosa son el subtipo restrictivo (ingesta limitada de alimentos) y el subtipo de atracones/purgas (ingesta restringida de alimentos seguida de comportamientos de atracones y/o purgas). Las conductas compulsivas son auto percibidas y se caracterizan por sentirse fuera de control. Las conductas de purga pueden incluir vómitos autoinducidos, ejercicio compulsivo y abuso de laxantes, diuréticos o enemas. Es importante tener en cuenta que existen consecuencias negativas para la salud de igual gravedad en todas las categorías de desórdenes alimenticios.

CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO (DSM-5)

- Restricción en la ingesta de energía en relación con los requerimientos, lo que conduce a un peso corporal significativamente bajo en el contexto de la edad, el sexo, la trayectoria de desarrollo y la salud física.
- Miedo intenso a aumentar de peso o engordar, aunque esté bajo de peso.
- Alteración en la manera en que el peso corporal o la figura de una persona se desarrolla, influencia indebida del peso o la figura corporal en la autoevaluación, o la negación de la gravedad del bajo peso corporal actual.

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA (PUEDEN INCLUIR)

- Pérdida de peso e imagen corporal distorsionada
- Miedo al aumento de peso
- Preocupación por el peso, las calorías y la comida
- Sentimientos de culpa después de comer
- Altos niveles de ansiedad y/o depresión
- Baja autoestima y/o autolesiones
- Aislamiento social
- Excusas para no comer/negación del hambre
- Rituales alimenticios
- Cambios de humor intensos y dramáticos
- Intolerancia al frío, fatiga, mareos o desmayos
- Ejercicio excesivo y compulsivo
- Problemas de control
- Dificultad para dormir

LAS COMPLICACIONES DE SALUD (PUEDEN INCLUIR)

- Presión arterial baja y mala circulación
- Anemia (deficiencia de hierro)
- Pérdida de masa muscular y debilidad
- Menstruación irregular, amenorrea, infertilidad
- Huesos débiles o quebradizos/osteoporosis
- Deshidratación/insuficiencia renal
- Edema (hinchazón)
- Pérdida de memoria/desorientación
- Crecimiento de pelo fino y veloso en el cuerpo (lanugo)
- Alteraciones hormonales que pueden provocar un retraso en la maduración física
- Desequilibrio electrolítico
- Convulsiones

TRATAMIENTO

El tratamiento de los desórdenes alimenticios es esencial y no puede ser un lujo. Sin embargo, solo 1/3 de todas las personas que experimentan un desorden alimenticio recibirán tratamiento. La Alianza se dedica a abogar y proporcionar acceso a la atención para todas las personas que experimentan todo tipo de desórdenes alimenticios.

MIEMBROS DEL EQUIPO DE TRATAMIENTO

- Terapeuta individual
- Terapeuta familiar
- Dietista Registrado/Terapeuta de Nutrición
- Psiquiatra
- Médico
- Grupo de apoyo
- Otros

NIVELES DE ATENCIÓN

- Paciente ambulatorio (OP)
- Ambulatorio intensivo (IOP)
- Hospitalización parcial (PHP)
- Residencial (RTC)
- Paciente hospitalizado (IP)
- Estabilización médica aguda

OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Terapia cognitivo-conductual (CBT)
- Terapia dialéctico-conductual (DBT)
- Tratamiento basado en la familia (FBT)
- Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
- Terapia dialectico-conductual radicalmente abierta (RO-DBT)
- Sistemas familiares internos (IFS)
- Exposición y prevención de respuesta (ERP)
- Terapia familiar centrada en las emociones (EFFT)
- Otras terapias

OBTENER AYUDA

Si cree que tu o alguien que conoces puede estar experimentando un desorden alimenticio, busca ayuda profesional especializada lo antes posible. Para obtener más información sobre cómo recibir ayuda, visita findEDhelp.com, allianceforeatingdisorders.com o llámanos al 866-662-1235.

¿SABÍAS QUE...?

- Los desórdenes alimenticios no son elecciones, sino enfermedades graves de influencia biológica con un componente genético.
- Se estima que entre el 28-74% del riesgo de desarrollar un desorden alimenticio depende de un factor genético hereditario.
- Los factores sociales y ambientales, como el acoso, las redes sociales, el trauma o la aparición de otras enfermedades mentales, pueden afectar el desarrollo de los desórdenes alimenticios.
- Los desórdenes alimenticios afectan a personas de todos los géneros, edades, razas, etnias, formas y pesos corporales, capacidades físicas y neurológicas, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.
- 28.8 millones de estadounidenses experimentarán un desorden alimenticio a lo largo de su vida.
- Al menos la mitad de las personas con bulimia nerviosa tienen un desorden del estado de ánimo comórbido y/o un desorden de ansiedad.
- Menos del 6% de las personas con desórdenes alimenticios son diagnosticadas médicamente como “peso bajo.”
- Las familias pueden ser los mejores aliados de los pacientes y los proveedores de salud durante el tratamiento.
- La recuperación completa de un desorden alimenticio es posible. La detección temprana, la intervención y el acceso al tratamiento son importantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios
(866) 662-1235
www.allianceforeatingdisorders.com
www.findEDhelp.com

ACERCA DE LA ALIANZA

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios es la principal organización nacional sin fines de lucro que brinda educación, referencias y apoyo para todas las personas (y sus seres queridos) que experimentan desórdenes de la alimentación. Fundada en octubre del año 2000, la Alianza ha trabajado incansablemente para apoyar la concientización y educación sobre los desórdenes alimenticios, promover y brindar acceso a la atención, ofrecer servicios integrales como grupos de apoyo y atención ambulatoria, y eliminar la vergüenza y el estigma asociados con los desórdenes alimenticios.

Los servicios de la Alianza incluyen:

- Servicios de referidos médicos a través de una línea de ayuda que cuenta con terapeutas licenciados y un sitio web/aplicación de referencia integral, findEDhelp.com.
- Grupos de apoyo gratuitos, semanales, ofrecidos a nivel nacional y dirigidos por terapeutas especializados tanto virtualmente como en persona.
- Presentaciones educativas para escuelas, comunidades y organizaciones.
- Educación continua para proveedores de atención médica y hospitales.
- Tratamiento ambulatorio de bajo costo, que salva vidas, para adultos que viven en el sur de la Florida y que no tienen seguro o no tienen la cobertura apropiada.
- Eventos originales y empoderadores donde se destruyen balanzas para peso y se organizan paneles de discusión SmashTALK dirigidos a estudiantes universitarios.
- Promover la inclusión de los desórdenes alimenticios en la legislación sobre salud mental.

La Alianza entiende que los desórdenes alimenticios a menudo se ven afectados por una serie de factores sociales, económicos y ambientales. Utilizando un marco de Salud en Todos los Tamaños, La Alianza® tiene como objetivo crear un espacio inclusivo, culturalmente competente y de apoyo que reconozca la multitud de factores que contribuyen a los desórdenes alimenticios.

NATIONAL ALLIANCE
for Eating Disorders

¿QUÉ ES LA BULIMIA NERVIOSA?

La bulimia nerviosa es un desorden alimenticio caracterizado por episodios repetidos de atracones y purgas al menos una vez a la semana durante tres meses

www.allianceforeatingdisorders.com
(866) 662-1235

¿QUÉ ES LA BULIMIA NERVIOSA?

La bulimia nerviosa es un desorden alimenticio caracterizado por episodios repetidos de atracones (consumir una gran cantidad de alimentos en un corto período de tiempo) y purgas (eliminar el consumo de calorías) al menos una vez a la semana durante tres meses. Los métodos de purga pueden incluir vómitos autoinducidos, ejercicio compulsivo, uso de laxantes, uso de diuréticos, uso indebido de insulina y/o uso de píldoras para adelgazar. Los comportamientos suelen ir acompañados de una imagen corporal negativa relacionada con el tamaño, el peso y la forma. Muchas personas que experimentan bulimia nerviosa también pueden luchar con afecciones concurrentes como autolesiones, abuso de sustancias e impulsividad. Es importante tener en cuenta que existen consecuencias negativas para la salud de igual gravedad en todas las categorías de desórdenes alimenticios

CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO (DSM-5)

Episodios recurrentes de atracones caracterizados por AMBOS de los siguientes:

- Comer en un episodio de tiempo (dentro de un período de 2 horas) grandes cantidades de comida.
- Sensación de falta de control sobre la alimentación durante un episodio.

Comportamiento compensatorio inadecuado recurrente para prevenir el aumento de peso (purga).

Tanto los atracones como las conductas compensatorias ocurren, en promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses.

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA (PUEDEN INCLUIR)

- Falta de control sobre la alimentación
- Comer en secreto y/o omitir comida
- Visitas al baño después de las comidas
- Preocupación por la comida
- Fluctuaciones de peso
- Regímenes de ejercicio excesivos y compulsivos
- Abuso de laxantes, pastillas para adelgazar y/o diuréticos
- Glándulas inflamadas en las mejillas y el cuello
- Decoloración y/o mancha de los dientes
- Vasos sanguíneos rotos en los ojos y/o la cara
- Dolor de garganta, acidez estomacal o reflujo ácido
- Autocrítica y sentimientos de vergüenza y culpa
- Altos niveles de ansiedad y/o depresión

LAS COMPLICACIONES DE SALUD (PUEDEN INCLUIR)

- Anemia, fatiga y falta de energía
- Menstruación irregular o amenorrea
- Mareos y presión arterial baja
- Edema (hinchazón)
- Deshidratación
- Ruptura gástrica y posible rotura de esófago
- Úlceras pépticas
- Pancreatitis (inflamación del páncreas)
- Hemorroides
- Caries dental/enfermedad de las encías
- Daño renal y hepático
- Desequilibrios electrolíticos que pueden provocar latidos cardíacos irregulares y convulsiones

TRATAMIENTO

El tratamiento de los desórdenes alimenticios es esencial y no puede ser un lujo. Sin embargo, solo 1/3 de todas las personas que experimentan un desorden alimenticio recibirán tratamiento. La Alianza se dedica a abogar y proporcionar acceso a la atención para todas las personas que experimentan todo tipo de desórdenes alimenticios.

MIEMBROS DEL EQUIPO DE TRATAMIENTO

- Terapeuta individual
- Terapeuta familiar
- Dietista Registrado/Terapeuta de Nutrición
- Psiquiatra
- Médico
- Grupo de apoyo
- Otros

NIVELES DE ATENCIÓN

- Paciente ambulatorio (OP)
- Ambulatorio intensivo (IOP)
- Hospitalización parcial (PHP)
- Residencial (RTC)
- Paciente hospitalizado (IP)
- Estabilización médica aguda

OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Terapia cognitivo-conductual (CBT)
- Terapia dialéctico-conductual (DBT)
- Tratamiento basado en la familia (FBT)
- Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
- Terapia dialectico-conductual radicalmente abierta (RO-DBT)
- Sistemas familiares internos (IFS)
- Exposición y prevención de respuesta (ERP)
- Terapia familiar centrada en las emociones (EFFT)
- Otras terapias

OBTENER AYUDA

Si cree que tu o alguien que conoces puede estar experimentando un desorden alimenticio, busca ayuda profesional especializada lo antes posible. Para obtener más información sobre cómo recibir ayuda, visita findEDhelp.com, allianceforeatingdisorders.com o llámanos al 866-662-1235.

¿SABÍAS QUE...?

- 28.8 millones de estadounidenses experimentarán un desorden alimenticio a lo largo de su vida
- Los desórdenes alimenticios no son elecciones, sino enfermedades graves de influencia biológica con un componente genético. El 39-45% del riesgo de desarrollar un desorden por atracón se debe a un factor hereditario.
- Los factores sociales y ambientales, como el acoso, las redes sociales, el trauma o la aparición de otras enfermedades mentales, pueden afectar el desarrollo de los desórdenes alimenticios
- Los desórdenes alimenticios afectan a personas de todos los géneros, edades, razas, etnias, formas y pesos corporales, capacidades físicas y neurológicas, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.
- El desorden por atracón es el desorden alimenticio más común entre los adultos estadounidenses y afecta a 3 veces el número de personas diagnosticadas con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa combinadas.
- Las familias pueden ser los mejores aliados de los pacientes y los proveedores de salud durante el tratamiento.
- Menos del 6% de las personas con desórdenes alimenticios son diagnosticadas médicamente como “peso bajo”.
- La recuperación completa de un desorden alimenticio es posible. La detección temprana, la intervención y el acceso al tratamiento son importantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios
(866) 662-1235
www.allianceforeatingdisorders.com
www.findEDhelp.com

ACERCA DE LA ALIANZA

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios es la principal organización nacional sin fines de lucro que brinda educación, referencias y apoyo para todas las personas (y sus seres queridos) que experimentan desórdenes de la alimentación. Fundada en octubre del año 2000, la Alianza ha trabajado incansablemente para apoyar la concientización y educación sobre los desórdenes alimenticios, promover y brindar acceso a la atención, ofrecer servicios integrales como grupos de apoyo y atención ambulatoria, y eliminar la vergüenza y el estigma asociados con los desórdenes alimenticios.

Los servicios de la Alianza incluyen:

- Servicios de referidos médicos a través de una línea de ayuda que cuenta con terapeutas licenciados y un sitio web/aplicación de referencia integral, findEDhelp.com.
- Grupos de apoyo gratuitos, semanales, ofrecidos a nivel nacional y dirigidos por terapeutas especializados tanto virtualmente como en persona.
- Presentaciones educativas para escuelas, comunidades y organizaciones.
- Educación continua para proveedores de atención médica y hospitales.
- Tratamiento ambulatorio de bajo costo, que salva vidas, para adultos que viven en el sur de la Florida y que no tienen seguro o no tienen la cobertura apropiada.
- Eventos originales y empoderadores donde se destruyen balanzas para peso y se organizan paneles de discusión SmashTALK dirigidos a estudiantes universitarios.
- Promover la inclusión de los desórdenes alimenticios en la legislación sobre salud mental.

La Alianza entiende que los desórdenes alimenticios a menudo se ven afectados por una serie de factores sociales, económicos y ambientales. Utilizando un marco de Salud en Todos los Tamaños, La Alianza® tiene como objetivo crear un espacio inclusivo, culturalmente competente y de apoyo que reconozca la multitud de factores que contribuyen a los desórdenes alimenticios.

NATIONAL ALLIANCE
for Eating Disorders

¿QUÉ ES EL DESORDEN POR ATRACÓN?

El desorden por atracón se caracteriza por episodios recurrentes de atracones, sensación de estar fuera de control durante los atracones y sentimientos de culpa y vergüenza.

www.allianceforeatingdisorders.com
(866) 662-1235

¿QUÉ ES EL DESORDEN POR ATRACÓN?

El desorden por atracón (BED, por sus siglas en inglés) tiene sus raíces en la restricción y se caracteriza por episodios recurrentes de comer en exceso de manera rápida, cuando no se tiene hambre y, a menudo, hasta la saciedad extrema. Los episodios de atracones se caracterizan por una angustia significativa seguida de sentimientos de vergüenza, culpa y depresión. Las personas con desorden por atracón no suelen utilizar comportamientos, como el ayuno o la purga, para contrarrestar los atracones. Es importante tener en cuenta que existen consecuencias negativas para la salud de igual gravedad en todas las categorías de desórdenes alimenticios.

CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO (DSM-5)

Un episodio de atracón se caracteriza por AMBOS de los siguientes:

- Comer, en un intervalo de tiempo, una cantidad de alimentos que es definitivamente mayor de lo que la mayoría de las personas comerían en un período de tiempo similar en circunstancias similares.
- Una sensación de falta de control sobre la alimentación durante el episodio.

Los episodios de atracones se asocian con tres (o más) de los siguientes:

- Comer mucho más rápido de lo normal.
- Comer hasta sentirse incómodamente lleno.
- Comer grandes cantidades de alimentos cuando no se siente físicamente hambriento.
- Comer solo porque se siente avergonzado por lo mucho que uno está comiendo.
- Sentirse disgustado con uno mismo, deprimido o muy culpable después.

El atracón ocurre, en promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses.

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA (PUEDEN INCLUIR)

- Comer grandes cantidades de alimentos
- Sensación de falta de control sobre la alimentación
- Comer hasta sentirse incómodo/dolorosamente lleno
- Aumento de peso/fluctuaciones
- Sentimientos de vergüenza, culpa, vergüenza y disgusto
- Automedicarse con alimentos
- Comer solo, comer en secreto, esconder la comida
- Altos niveles de ansiedad y/o depresión
- Baja autoestima
- Aislamiento social
- Falta de conductas compensatorias

LAS COMPLICACIONES DE SALUD (PUEDEN INCLUIR)

- Osteoartritis
- Anomalías lipídicas
- Aumento de la presión arterial
- SOP (Síndrome de ovario poliquístico)
- Problemas renales crónicos
- Problemas gastrointestinales
- Enfermedad cardíaca
- Ciertos tipos de cáncer
- Enfermedad de la vesícula biliar
- Dolor articular y muscular
- Apnea del sueño

El atracón no se asocia con el uso recurrente de un comportamiento compensatorio inadecuado (por ejemplo, purgas) y no ocurre exclusivamente durante el curso de la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el desorden por evitación/restricción de la ingesta de alimentos.

TRATAMIENTO

El tratamiento de los desórdenes alimenticios es esencial y no puede ser un lujo. Sin embargo, solo 1/3 de todas las personas que experimentan un desorden alimenticio recibirán tratamiento. La Alianza se dedica a abogar y proporcionar acceso a la atención para todas las personas que experimentan todo tipo de desórdenes alimenticios.

MIEMBROS DEL EQUIPO DE TRATAMIENTO

- Terapeuta individual
- Terapeuta familiar
- Dietista Registrado/Terapeuta de Nutrición
- Psiquiatra
- Médico
- Grupo de apoyo
- Otros

NIVELES DE ATENCIÓN

- Paciente ambulatorio (OP)
- Ambulatorio intensivo (IOP)
- Hospitalización parcial (PHP)
- Residencial (RTC)
- Paciente hospitalizado (IP)
- Estabilización médica aguda

OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Terapia cognitivo-conductual (CBT)
- Terapia dialéctico-conductual (DBT)
- Tratamiento basado en la familia (FBT)
- Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
- Terapia dialéctico-conductual radicalmente abierta (RO-DBT)
- Sistemas familiares internos (IFS)
- Exposición y prevención de respuesta (ERP)
- Terapia familiar centrada en las emociones (EFFT)
- Otras terapias

OBTENER AYUDA

Si cree que tu o alguien que conoces puede estar experimentando un desorden alimenticio, busca ayuda profesional especializada lo antes posible. Para obtener más información sobre cómo recibir ayuda, visita findEDhelp.com, allianceforeatingdisorders.com o llámanos al 866-662-1235.

¿SABÍAS QUE...?

- 28.8 millones de estadounidenses experimentarán un desorden alimenticio a lo largo de su vida.
- Los desórdenes alimenticios no son elecciones, sino enfermedades graves de influencia biológica con un componente genético.
- Las personas en el espectro autista, con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés) que tienen discapacidades intelectuales son mucho más propensas a desarrollar ARFID.
- El ARFID afecta hasta al 5% de los niños y se diagnostica con mayor frecuencia entre los varones.
- Los factores sociales y ambientales, como el acoso, las redes sociales, el trauma o la aparición de otras enfermedades mentales, pueden afectar el desarrollo de los desórdenes alimenticios.
- Los desórdenes alimenticios afectan a personas de todos los géneros, edades, razas, etnias, formas y pesos corporales, capacidades físicas y neurológicas, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.
- Cada 52 minutos alguien muere como resultado directo de un desorden alimenticio
- Las familias pueden ser los mejores aliados de los pacientes y los proveedores de salud durante el tratamiento.
- La recuperación completa de un desorden alimenticio es posible. La detección temprana, la intervención y el acceso al tratamiento son importantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios
(866) 662-1235
www.allianceforeatingdisorders.com

ACERCA DE LA ALIANZA

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios es la principal organización nacional sin fines de lucro que brinda educación, referencias y apoyo para todas las personas (y sus seres queridos) que experimentan desórdenes de la alimentación. Fundada en octubre del año 2000, la Alianza ha trabajado incansablemente para apoyar la concientización y educación sobre los desórdenes alimenticios, promover y brindar acceso a la atención, ofrecer servicios integrales como grupos de apoyo y atención ambulatoria, y eliminar la vergüenza y el estigma asociados con los desórdenes alimenticios.

Los servicios de la Alianza incluyen:

- Servicios de referidos médicos a través de una línea de ayuda que cuenta con terapeutas licenciados y un sitio web/aplicación de referencia integral, findEDhelp.com.
- Grupos de apoyo gratuitos, semanales, ofrecidos a nivel nacional y dirigidos por terapeutas especializados tanto virtualmente como en persona.
- Presentaciones educativas para escuelas, comunidades y organizaciones.
- Educación continua para proveedores de atención médica y hospitales.
- Tratamiento ambulatorio de bajo costo, que salva vidas, para adultos que viven en el sur de la Florida y que no tienen seguro o no tienen la cobertura apropiada.
- Eventos originales y empoderadores donde se destruyen balanzas para peso y se organizan paneles de discusión SmashTALK dirigidos a estudiantes universitarios.
- Promover la inclusión de los desórdenes alimenticios en la legislación sobre salud mental.

La Alianza entiende que los desórdenes alimenticios a menudo se ven afectados por una serie de factores sociales, económicos y ambientales. Utilizando un marco de Salud en Todos los Tamaños, La Alianza® tiene como objetivo crear un espacio inclusivo, culturalmente competente y de apoyo que reconozca la multitud de factores que contribuyen a los desórdenes alimenticios.

NATIONAL ALLIANCE
for Eating Disorders

¿QUÉ ES ARFID?

El desorden por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID) es un desorden de la alimentación caracterizado por hábitos alimenticios altamente selectivos, patrones de alimentación alterados o ambos.

www.allianceforeatingdisorders.com

(866) 662-1235

¿QUÉ ES ARFID?

El desorden por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID, por sus siglas en inglés) se caracteriza por dificultades clínicamente significativas con la alimentación y/o la comida. El ARFID suele presentarse en la infancia o en la adolescencia temprana, pero puede persistir hasta la edad adulta. Existen 5 subtipos de ARFID:

- **Evitativo:** Rechazo a la comida relacionado con una experiencia adversa o basada en el miedo (es decir, trauma, asfixia).
- **Aversivo:** Dieta limitada en relación con factores sensoriales o sensibilidad sensorial.
- **Restringido:** Poco interés en alimentarse o comer.
- **Mixtos:** Las características de ARFID coexisten en el momento del diagnóstico, pero pueden no estar presentes al inicio.
- **ARFID “Plus”:** Un individuo con tipos evitativos, aversivos o restrictivos que desarrollan características de anorexia nerviosa.

Es importante tener en cuenta que existen consecuencias negativas para la salud de igual gravedad en todas las categorías de desórdenes alimenticios.

CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO (DSM-5)

Un desorden de la alimentación (p. ej., aparente falta de interés en comer o en la comida; evitación basada en las características sensoriales de la comida; preocupación por las consecuencias aversivas de comer) que se manifiesta por la incapacidad persistente de satisfacer las necesidades nutricionales y/o energéticas adecuadas asociadas con una (o más) de las siguientes situaciones:

- Pérdida de peso significativa (o incapacidad para lograr el aumento de peso esperado o crecimiento vacilante en los niños).
- Deficiencia nutricional importante.
- Dependencia de la alimentación enteral o de suplementos nutricionales orales.
- Marcada interferencia con el funcionamiento psicosocial.

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA (PUEDEN INCLUIR)

- Evitar alimentos particulares, en función de la textura, el color, el sabor, el olor, los grupos de alimentos, etcétera
- Vómitos o arcadas frecuentes después de la exposición a ciertos alimentos
- Conductas alimentarias inflexibles
- Restricción alimentaria basada en el miedo
- Falta de interés en la comida/Falta de apetito
- Limitar la ingesta de alimentos
- Dificultad para masticar los alimentos
- Dificultad para digerir tipos específicos de alimentos
- Consumo de porciones extremadamente pequeñas
- Dependencia de sondas de alimentación externas o suplementos nutricionales
- Sin alteración de la imagen corporal ni miedo al aumento de peso

LAS COMPLICACIONES DE SALUD (PUEDEN INCLUIR)

- Desnutrición
- Falta de aumento de peso en niños
- Complicaciones gastrointestinales, como hinchazón o estreñimiento
- Fatiga o debilidad
- Uñas quebradizas, cabello seco o caída del cabello
- Dificultad para concentrarse
- Reducción de la densidad ósea u osteoporosis
- Complicaciones cardíacas
- Insuficiencia renal y hepática
- Anemia
- Desequilibrios electrolíticos
- Bajo nivel de azúcar en la sangre

TRATAMIENTO

El tratamiento de los desórdenes alimenticios es esencial y no puede ser un lujo. Sin embargo, solo 1/3 de todas las personas que experimentan un desorden alimenticio recibirán tratamiento. La Alianza se dedica a abogar y proporcionar acceso a la atención para todas las personas que experimentan todo tipo de desórdenes alimenticios.

MIEMBROS DEL EQUIPO DE TRATAMIENTO

- Terapeuta individual
- Terapeuta familiar
- Dietista Registrado/Terapeuta de Nutrición
- Psiquiatra
- Médico
- Grupo de apoyo
- Otros

NIVELES DE ATENCIÓN

- Paciente ambulatorio (OP)
- Ambulatorio intensivo (IOP)
- Hospitalización parcial (PHP)
- Residencial (RTC)
- Paciente hospitalizado (IP)
- Estabilización médica aguda

OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Terapia cognitivo-conductual (CBT)
- Terapia dialéctico-conductual (DBT)
- Tratamiento basado en la familia (FBT)
- Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
- Terapia dialéctico-conductual radicalmente abierta (RO-DBT)
- Sistemas familiares internos (IFS)
- Exposición y prevención de respuesta (ERP)
- Terapia familiar centrada en las emociones (EFFT)
- Otras terapias

OBTENER AYUDA

Si cree que tu o alguien que conoces puede estar experimentando un desorden alimenticio, busca ayuda profesional especializada lo antes posible. Para obtener más información sobre cómo recibir ayuda, visita findEDhelp.com, allianceforeatingdisorders.com o llámanos al 866-662-1235.

¿SABÍAS QUE...?

- 28.8 millones de estadounidenses experimentarán un desorden alimenticio a lo largo de su vida.
- Los desórdenes alimenticios no son elecciones, sino enfermedades graves de influencia biológica con un componente genético.
- Se estima que entre el 28-74% del riesgo de desarrollar un desorden alimenticio depende de un factor genético hereditario.
- Los factores sociales y ambientales, como el acoso, las redes sociales, el trauma o la aparición de otras enfermedades mentales, pueden afectar el desarrollo de los desórdenes alimenticios.
- Los desórdenes alimenticios afectan a personas de todos los géneros, edades, razas, etnias, formas y pesos corporales, capacidades físicas y neurológicas, orientaciones sexuales y niveles socioeconómicos.
- Menos del 6% de las personas con desórdenes alimenticios son diagnosticadas médicamente como “peso bajo.”
- Los desórdenes alimenticios conllevan un mayor riesgo de suicidio y complicaciones médicas. Cada 52 minutos alguien muere como resultado directo de un desorden alimenticio.
- Las familias pueden ser los mejores aliados de los pacientes y los proveedores de salud durante el tratamiento.
- La recuperación completa de un desorden alimenticio es posible. La detección temprana, la intervención y el acceso al tratamiento son importantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios

(866) 662-1235

www.allianceforeatingdisorders.com

www.findEDhelp.com

ACERCA DE LA ALIANZA

La Alianza Nacional para los Desórdenes Alimenticios es la principal organización nacional sin fines de lucro que brinda educación, referencias y apoyo para todas las personas (y sus seres queridos) que experimentan desórdenes de la alimentación. Fundada en octubre del año 2000, la Alianza ha trabajado incansablemente para apoyar la concientización y educación sobre los desórdenes alimenticios, promover y brindar acceso a la atención, ofrecer servicios integrales como grupos de apoyo y atención ambulatoria, y eliminar la vergüenza y el estigma asociados con los desórdenes alimenticios.

Los servicios de la Alianza incluyen:

- Servicios de referidos médicos a través de una línea de ayuda que cuenta con terapeutas licenciados y un sitio web/aplicación de referencia integral, findEDhelp.com.
- Grupos de apoyo gratuitos, semanales, ofrecidos a nivel nacional y dirigidos por terapeutas especializados tanto virtualmente como en persona.
- Presentaciones educativas para escuelas, comunidades y organizaciones.
- Educación continua para proveedores de atención médica y hospitales.
- Tratamiento ambulatorio de bajo costo, que salva vidas, para adultos que viven en el sur de la Florida y que no tienen seguro o no tienen la cobertura apropiada.
- Eventos originales y empoderadores donde se destruyen balanzas para peso y se organizan paneles de discusión SmashTALK dirigidos a estudiantes universitarios.
- Promover la inclusión de los desórdenes alimenticios en la legislación sobre salud mental.

La Alianza entiende que los desórdenes alimenticios a menudo se ven afectados por una serie de factores sociales, económicos y ambientales. Utilizando un marco de Salud en Todos los Tamaños, La Alianza® tiene como objetivo crear un espacio inclusivo, culturalmente competente y de apoyo que reconozca la multitud de factores que contribuyen a los desórdenes alimenticios.

NATIONAL ALLIANCE
for Eating Disorders

PARA LOS SERES QUERIDOS

Si tu ser querido está experimentando un desorden alimenticio, debes saber que la recuperación completa es posible. La detección temprana, la intervención y el acceso al tratamiento son importantes

www.allianceforeatingdisorders.com

(866) 662-1235

CONSEJOS PARA LOS SERES QUERIDOS

Los desórdenes alimenticios afectan no solo a la persona que los sufre, sino también a quienes la rodean. Es posible que desees ayudar a un ser querido, pero sientes ira, frustración, negación o esquivas el tema. Si tu ser querido muestra signos y síntomas de un desorden alimenticio, busca ayuda de inmediato. La intervención temprana aumenta en gran medida la probabilidad de recuperación.

También es importante que obtengas ayuda y apoyo para ti. Por favor, considera asistir a terapia familiar y/o a un grupo de apoyo de familiares y amigos. Es crucial que mantengas tu salud física y emocional para que puedas ayudar a tu ser querido cuando te necesite.

CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO

QUE DEBES HACER

- Infórmate sobre los desórdenes alimenticios.
- Encuentra un momento y un lugar apropiados para hablar con la persona en privado.
- Comunica tus preocupaciones usando afirmaciones en primera persona.
- Enfatiza la importancia de la ayuda profesional y especializada.
- Cuida tu propia salud mental, física y emocional.
- Valida los sentimientos, las luchas y los logros de tu ser querido y expresa tu apoyo.

QUE DEBES EVITAR

- No tengas miedo de tener una conversación difícil.
- No te involucres en una lucha de poder.
- No intentes resolver o “arreglar” sus problemas.
- No prometas mantenerlo en secreto.

SI SU SER QUERIDO ESTÁ EN RECUPERACIÓN

1. ¡La validación y la compasión son la clave! Valida sus miedos y luchas sin juzgarlos
2. Ten la capacidad de incorporar el amor y la diversión en el proceso de recuperación. Pase tiempo “libre de recuperación” con tu ser querido.
3. Concéntrate en la persona, no en el desorden alimenticio. Ellos no son su desorden alimenticio.
4. Recuérdale a tu ser querido que no está solo, se inclusivo, nunca exclusivo.
5. Comprende que el desorden alimenticio no ocurrió de la noche a la mañana, ni lo hará la recuperación. El progreso, no la perfección, es la clave.
6. No existe una recuperación “perfecta”. La recuperación es un proceso y puede ser dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás. Sé adaptable.
7. No camines de puntillas alrededor de tu ser querido, sé real y honesto, pero no agresivo. Recuerda escuchar
8. Los resbalones y las caídas ocurrirán, reconócelos, pero no hagas de ellos una catástrofe. Cada vez que se levante, se volverá más fuerte
9. Surgirán personas, lugares y cosas provocadoras: estarás allí para apoyar.
10. Pregúntale a tu ser querido qué necesita de ti, sé su aliado en su camino hacia la recuperación.
11. Eres pieza clave para la recuperación de tu ser querido. Tú lo conoces bien; No tengas miedo de utilizar tu intuición.
12. Cúidate a ti mismo para que puedas cuidar a tu ser querido

RECORDAR...

- Tu ser querido no eligió desarrollar un desorden alimenticio, es un desorden de salud mental de base biológica.
- Practica una relación saludable con la comida y el cuerpo. Evita hacer dieta o usar la comida como recompensa o refuerzo positivo. No hay alimentos “buenos” o “malos.”
- Evita las declaraciones sobre el peso, la forma del cuerpo y el tamaño. Concéntrate en las funciones del cuerpo, no en el tamaño o la apariencia.
- Enséñale a tu ser querido a escuchar su propia hambre.
- Felicita a tus seres queridos por sus talentos, logros y valores.
- Tú no lo causaste y puedes aprender a no contribuir a ello. No puedes controlarlo. No puedes curarlo. Pero tú puedes ser un apoyo en la recuperación.
- La recuperación es un proceso que no es lineal.
- Concéntrate en responder en lugar de reaccionar. Tómate un tiempo para reflexionar si lo necesitas o pedir amor y apoyo a otras personas.
- No es necesario que entiendas completamente la enfermedad, pero puedes estar allí y estar presente.

OBTENER AYUDA

Si cree que tu o alguien que conoces puede estar experimentando un desorden alimenticio, busca ayuda profesional especializada lo antes posible.

Para obtener más información sobre cómo recibir ayuda, visita findEDhelp.com, allianceforeatingdisorders.com o llámanos al 866-662-1235.