

QUE ES LA ANOREXIA Y COMO TRATARLA

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por una preocupación excesiva por el peso corporal y una restricción severa de la ingesta de alimentos. Las personas con anorexia suelen tener un miedo intenso a aumentar de peso, incluso cuando están por debajo del peso saludable, y una imagen corporal distorsionada. Los síntomas principales incluyen:

- Pérdida significativa de peso
- Miedo intenso a engordar
- Imagen corporal distorsionada
- Restricción extrema de la alimentación
- Fatiga y debilidad
- Irregularidades menstruales en mujeres

El tratamiento de la anorexia nerviosa es complejo y requiere un enfoque multidisciplinario:

1. Restauración del peso: El objetivo inicial es recuperar un peso saludable de forma gradual y segura.
2. Terapia psicológica: La psicoterapia es fundamental para abordar los pensamientos y comportamientos relacionados con la alimentación y la imagen corporal.
3. Educación nutricional: Se trabaja en la reeducación alimentaria y la corrección de conceptos erróneos sobre la nutrición.
4. Apoyo familiar: La participación de la familia es crucial en el proceso de recuperación.
5. Tratamiento médico: Se atienden las complicaciones físicas y, en algunos casos, se pueden prescribir medicamentos como antidepresivos.
6. Seguimiento a largo plazo: Es importante mantener un control prolongado para prevenir recaídas.

El tratamiento debe ser personalizado y adaptado a las necesidades específicas de cada paciente, con el objetivo de normalizar los hábitos alimentarios y mejorar la salud física y mental.

Saber más

[Anorexia: MedlinePlus enciclopedia médica](#)