

INFORMACION PARA PADRES

Anorexia nerviosa en niños y adolescentes: Como padres

¿Qué debemos saber y qué podemos hacer para ayudar?

¿Qué es anorexia nerviosa?

La anorexia nerviosa es un trastorno de la alimentación. Lo primero que muchas personas notan es que el adolescente, usualmente una niña, come menos, sus hábitos alimenticios cambian o pierde peso. Pero, la anorexia nerviosa es mucho más que un problema de alimentación, es una enfermedad seria. La bulimia nerviosa es otra alteración de la conducta alimenticia que sufren las jóvenes más adultas. En estos casos, el peso puede no cambiar demasiado, pero los hábitos alimenticios dejan de ser normales. Estas jóvenes pueden hacer dieta, tener períodos de comilonas y vomitar todo en el mismo día. A veces, se pueden observar otros patrones alimenticios, como cuando no se come y se hacen dietas excesivas. Los malos hábitos en la alimentación y el exceso de ejercicios se está viendo también con más frecuencia entre los muchachos jóvenes. Sin embargo, como los problemas de la alimentación son más frecuentes en niñas, esta hoja informativa tratará sobre los aspectos de la anorexia nerviosa y nuestras hijas.

¿Porqué son peligrosos los trastornos de la alimentación?

La anorexia nerviosa severa presenta el mismo cuadro físico de la inanición (malnutrición severa). Junto con la pérdida del peso y el agotamiento de los músculos viene la debilidad, la baja de energía y el daño de órganos, entre ellos el corazón. La pérdida de peso puede provocar la suspensión de los períodos menstruales, lo cual puede desencadenar en la incapacidad para tener niños (infertilidad) y los huesos débiles y fáciles de quebrarse (osteoporosis). Posiblemente, lo que más causa pesar son los efectos emocionales y sociales que la anorexia nerviosa provoca en estas jóvenes. Muchas de ellas no desearán hacer las cosas que hacían antes, se preocuparán por ser demasiado eficientes o perfectas, así como también se entristecerán y se deprimirán. Frecuentemente, muchas niñas pierden parte de sus estudios o se obsesionan con el colegio.

¿Qué podemos hacer para proteger a nuestros hijos de los trastornos de la alimentación?

Es difícil controlar el mundo alrededor de nuestras familias. Nuestros adolescentes reciben muchos mensajes diferentes y variados. En la escuela, se les motiva a comer bien, pero en la televisión se les dan mensajes publicitando la

“comida rápida”. Casi todos los modelos de identidad para los jóvenes son delgados y se les juzga en base a su apariencia. Una de las cosas más útiles que podemos hacer, es el intentar controlar nuestras propias conductas de alimentación y dieta y la forma en cómo nos expresamos acerca de la apariencia física de los demás. Si constantemente criticamos nuestra propia apariencia o a nuestros hijos por la forma cómo ellos lucen, les estamos dando un mal ejemplo, sin querer se les podría estar motivando a practicar dietas inadecuadas que pueden empezar un problema serio de alteración de la conducta alimenticia.

¿Cómo podemos reconocer si nuestros hijos tienen una alteración de la conducta alimenticia?

Existen algunos indicadores iniciales de advertencia de este trastorno:

- Es importante observar la dieta de los niños y adolescentes. La mayoría de los doctores advierten que es peligroso para los jóvenes el seguir dietas para perder peso. Es mejor para ellos el comer saludablemente y hacer ejercicios en forma regular.
- Si nuestra hija no toma sus alimentos en forma regular y pierde peso rápidamente.
- Ella puede también desarrollar gradualmente una alteración de la conducta alimenticia, al pasar de hábitos alimenticios razonables a evitar más y más la comida, especialmente los productos lácteos.
- Si usted nota que su hija vomita después de las comidas para bajar de peso.
- Otras señales de alerta incluyen ejercicios repetitivos y en secreto, así como usar ropa suelta para esconder la pérdida de peso.

¿Cómo le hablamos a nuestros hijos de nuestras preocupaciones?

Usualmente es conveniente acercarse a ellos en forma suave y primero decirles que estamos preocupados por su salud, para luego hablarles sobre nuestras preocupaciones acerca de sus hábitos alimenticios. Se les podría mencionar que hemos notado que se ven cansados y evitan las comidas en familia. Normalmente, esto es mejor que decirles en forma directa que pensamos que han adelgazado demasiado. Hablar sólo del peso, usualmente nos lleva a una interminable discusión sobre cuál debe ser el peso ideal. El peso es un tema difícil porque la mayoría de las veces se recibe un elogio si se es delgado y esto puede impedir que la niña pare de hacer dietas cuando ya ha alcanzado un peso saludable.

¿Qué podemos hacer cuando nuestros hijos necesitan ayuda y no sabemos como?

Si tenemos un doctor de la familia que nos conoce bien, lo mejor es conversar el tema con él. Los padres deben también reunirse con el doctor y explicarles las preocupaciones que tienen, las hijas jóvenes con alteraciones de la conducta alimenticia también necesitarán algún tiempo a solas con el doctor. El médico, examinará a su hija y le hará algunas pruebas de sangre. Esto puede ser suficiente para que pare de hacer dieta, al darse cuenta de que su salud está en riesgo. Si esto no es suficiente necesitará consejo psicológico.

Esto podría ser a través del centro de salud comunitario de su área, de un psiquiatra, de los servicios especializados para estos trastornos o un equipo médico para adolescentes. Su doctor debería darle orientación sobre los servicios más apropiados o el hospital de niños más cercano a su domicilio.

¿Qué hacer si su hija rehúsa ser ayudada?

Las alteraciones de la conducta alimenticia pueden ser muy serias y a veces conllevan amenaza de muerte. Es importante convencer a nuestra hija a que vea a alguien que la ayude. Esto puede significar encontrar ayuda fuera de la familia. Es importante que toda la familia nos apoye en esto. Si la familia no puede persuadirla a que acepte recibir ayuda, va a ser necesario recurrir a otras personas por ayuda, como el consejero de su escuela o amigos de la familia. No trate de mantener a su hija feliz ignorando su conducta, o permitiéndole negociar con usted de manera que ella no obtenga ayuda. Las alteraciones de la conducta alimenticia son más difíciles de tratar a medida que se agudizan.

¿Qué se puede hacer para ayudar?

La mayoría de los profesionales de la salud intentarán tratar a los jóvenes con este problema sin tener que hospitalizarlos, es decir, como pacientes externos. Este tipo de tratamiento es más exitoso si la familia está envuelta, incluyendo hermanos y hermanas. El tratamiento necesita incluir el control del peso y la salud física.

La admisión a un hospital puede ser necesaria si nuestra hija no está físicamente bien, o si el tratamiento no funciona. En esta etapa, la joven puede estar tan famélica, (extremo grado de malnutrición) que ya no puede pensar con claridad, y ya no se puede razonar con ella. Necesitará ser hospitalizada sin su permiso ya que está en riesgo de morir de hambre.

¿Como padres, cómo podemos apoyar el tratamiento?

Es muy estresante y perturbador para las familia apoyar a sus hijas que están recibiendo tratamiento. A estas jóvenes les aterra la idea de volver a un peso normal. Como padres sensibles y que cuidamos de nuestras hijas, podemos llegar a angustiarnos junto con ellas, aún cuando sabemos que lo que se está haciendo es para salvarles la vida. Es importante tener reuniones familiares con los profesionales de la salud en forma regular, para continuar informados. Se espera que nuestras hijas tengan dificultades en cooperar inicialmente con el tratamiento. Esto es más común si ella ha sido internada en el hospital. Encontraremos que nuestra hija se quejará mucho del personal del hospital y del tratamiento que está recibiendo. Debemos estar preparados porque ella no recibirá consejo psicológico al inicio del tratamiento. Esto es debido a que en la fase inicial de empezar a alimentarla nuevamente se utiliza muy poca terapia. El personal del hospital dedicará la mayor parte del tiempo a conocerla y a explicarle el tratamiento. El consejo psicológico individual es más beneficioso y se utilizará más cuando ella se recupere físicamente.

Recuperación

Una vez que la joven ha desarrollado una alteración de la alimentación, especialmente si es tan severa que ha requerido hospitalización, su recuperación tomará bastante tiempo. El primer paso es recobrar un peso saludable. Si esto se logra todavía se requiere un trabajo a largo plazo para ayudarla a aceptar un peso

normal. También pueden haber otros problemas asociados con estos trastornos alimenticios, como la depresión, preocupaciones constantes y tendencia al perfeccionismo. Una recuperación total puede tomar de tres a cinco años. Una detección temprana del problema, una efectiva intervención y el apoyo de la familia al tratamiento permitirá un mejor resultado.

A pesar de que los problemas con la comida y las dietas son comunes en jóvenes, y especialmente en muchachas, las alteraciones severas de la conducta alimenticia tienen consecuencias serias y conllevan peligro de muerte. Como padres, podemos ayudar a nuestras hijas estando concientes de sus hábitos alimenticios y ayudándolas a obtener ayuda temprana si existe algún problema. También podemos ayudar estando concientes de nuestra propia actitud hacia la comida, dieta e imagen corporal.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800