

Imagen y Salud: Trastornos de la Conducta Alimentaria en Jóvenes

Image and Health: Eating Disorders in Young People

Lilian D. Merlos-Parodi ^a, Hugo D. Peña-Hernández ^b

Esther Ramírez-Moreno ^c, Gloria Isabel Camacho-Bernal ^d, Nelly del Socorro Cruz Cansino ^e,

Abstract:

This article addresses eating disorders (ED) in young people, such as anorexia, bulimia and binge eating disorder, in a very simple way. The above so that high school students can have accessible information to know and respond to this problem that afflicts young people and that leads to the deterioration of health. It highlights that these disorders, more common in adolescents, especially women, are usually linked to psychological problems such as anxiety and depression. The main treatments are also described: the use of medications such as fluoxetine and olanzapine, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) to modify negative thinking patterns, and nutritional education along with physical activity focused on well-being.

Keywords:

Eating disorder, anorexia, bulimia, binge eating disorder, treatment.

Resumen:

Este artículo aborda de manera muy sencilla los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en jóvenes, como la anorexia, la bulimia, además del trastorno por atracón. Lo anterior para que los estudiantes de la preparatoria puedan tener información accesible para conocer y dar respuesta a esta problemática que aqueja a los jóvenes y que conlleva el deterioro de la salud. Destaca que estos trastornos, más comunes en adolescentes, especialmente mujeres, suelen estar ligados a problemas psicológicos como ansiedad y depresión. También se describen los principales tratamientos: el uso de medicamentos como fluoxetina y olanzapina, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para modificar patrones negativos de pensamiento y la educación nutricional junto con la actividad física enfocada en el bienestar.

Palabras Clave:

Trastorno de la conducta alimentaria, anorexia, bulimia, trastorno por atracón, tratamiento.

Introducción

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son alteraciones mentales caracterizadas por una conducta

irregular ante la ingesta de alimentos y la manifestación de comportamientos enfocados en el control del peso corporal (Vargas, 2013). Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son comunes principalmente en

^aMerlos Parodi Lilian Daniela. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Área Académica de Nutrición| Pachuca. Hgo | México, <https://orcid.org/0009-0000-8614-1573> Email: me355091@uaeh.edu.mx; lilianmerlos01@gmail.com

^bPeña Hernandez Hugo David. Autor de correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-6061-3281>, Email: Pe414883@uaeh.edu.mx; Hugodavid.h.d.e.z8@gmail.com

^cRamírez Moreno Esther. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México <https://orcid.org/0000-0002-9928-8600>, Email: esther_ramirez@uaeh.edu.mx

^dCamacho Bernal Gloria Isabel. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México <https://orcid.org/0000-0003-4810-8099>, Email: gloria_camacho11174@uaeh.edu.mx

^eCruz Cansino Nelly del Socorro. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México <https://orcid.org/0000-0002-6771-3684>, Email: ncruz@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 03/10/2025, Fecha de aceptación: 27/10/2025, Fecha de publicación: 05/01/2026

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa4.v14i27.15212>



adolescentes y jóvenes adultos, siendo los más conocidos la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el trastorno por atracón (TA). Según estudios de prevalencia, estos trastornos son más frecuentes en mujeres jóvenes, con cifras que varían dependiendo del tipo de trastorno: anorexia (0,1-2 %), bulimia (0,37-2,98 %) y trastorno por atracón (0,62-4,45 %). Además, estos trastornos suelen presentarse junto con otros problemas psicológicos, como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el déficit de atención e hiperactividad y ciertos trastornos de personalidad (Arija et al., 2022)

Principales trastornos de la conducta alimentaria

Anorexia nerviosa

Esto conduce a una pérdida de peso significativa y puede estar acompañado de otros trastornos psiquiátricos. Se distingue en dos subtipos: restrictivo y purgativo. El primero se caracteriza por una restricción extrema de la alimentación junto con actividad física excesiva, mientras que el segundo incluye comportamientos como el vómito autoinducido y el uso indebido de laxantes o diuréticos. (Loria et al., 2023).



Peña, H., Merlos, L. (2025) Ilustración de la anorexia nerviosa. [Figura]
Elaborado con: <https://www.bing.com/images/create>

Bulimia nerviosa (BN)

La bulimia nerviosa es un TCA caracterizado por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos, y posteriormente existen conductas para evitar el aumento de peso, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio físico intenso. Estos episodios suelen ir acompañados de una sensación de pérdida de control y una preocupación excesiva por el peso corporal y la figura (González et al., 2022).



Peña, H., Merlos, L. (2025) Ilustración de la bulimia nerviosa. [Figura]
Elaborado con: <https://www.bing.com/images/create>

Trastorno por atracón

El trastorno por atracón es un Trastorno de la Conducta Alimentaria que se caracteriza por un patrón de alimentación descontrolado, donde la persona experimenta episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos. Durante estos episodios, la cantidad y velocidad con la que se come supera lo habitual, acompañándose de una sensación de pérdida de control. Para el diagnóstico, se deben presentar al menos tres de las siguientes características: comer con mayor rapidez de lo normal, continuar comiendo hasta sentir una incomodidad extrema, ingerir grandes cantidades de comida sin tener hambre, preferir comer a solas por vergüenza o experimentar sentimientos de culpa y malestar después del atracón. Además, los episodios deben ocurrir al menos una vez por semana durante tres meses y generar un alto nivel de angustia e insatisfacción personal. (APA, 2013)



Peña, H., Merlos, L. (2025) Ilustración del trastorno por atracón. [Figura]
Elaborado con: <https://www.bing.com/images/create>

Tratamiento

1. Atención médica psiquiátrica.

Existen ciertos medicamentos que pueden ayudar como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, especialmente la fluoxetina, que se ha demostrado que puede reducir la frecuencia de episodios de atracones y purgas en pacientes con bulimia nerviosa, al mismo tiempo que ayuda a aliviar síntomas depresivos y ansiosos. Los antipsicóticos atípicos, como la olanzapina, en el contexto de la anorexia nerviosa puede contribuir a la ganancia de peso y a la disminución de la ansiedad y pensamientos obsesivo-compulsivos relacionados con la imagen corporal. El uso de agentes anticonvulsivos, en particular el topiramato, ha mostrado potencial para reducir la severidad y frecuencia de los episodios en el trastorno por atracón, e incluso puede facilitar una moderada pérdida de peso (Davis et al. 2017).

Es importante resaltar que la automedicación no está recomendada, y cualquier tratamiento debe llevarse a cabo bajo la supervisión de un profesional de la salud



Peña, H., Merlos, L. (2025) Ilustración de la medicación psiquiátrica.

[Figura] Elaborado con: <https://www.bing.com/images/create>

2. Atención psicológica.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un enfoque para tratar los TCA que busca reemplazar pensamientos y conductas disfuncionales por estrategias adecuadas. Para ello, se trabajan prácticas como la identificación y reestructuración de pensamientos distorsionados, el manejo de emociones como la ansiedad y la culpa, y la exposición a situaciones que generan malestar sin recurrir a conductas dañinas. Además, con ayuda de un especialista en nutrición se utilizan registros de alimentos y emociones para reconocer patrones, se fortalecen las habilidades sociales y se promueven hábitos saludables mediante la planificación de comidas y la educación nutricional (Puerta et al. 2011).



Peña, H., Merlos, L. (2025) Ilustración de terapia psicológica para TCA.

[Figura] Elaborado con: <https://www.bing.com/images/create>

3. Atención nutricional y ejercicio físico.

La educación nutricional (EN) es un componente esencial en el tratamiento de los TCA, ya que ayuda al paciente a cambiar su percepción y hábitos alimentarios, superar temores relacionados con la comida y adoptar un patrón de alimentación equilibrado, lo que facilita su recuperación nutricional (Loria et al. 2021).

De igual manera, la Actividad Física (AF) es clave para la recuperación, es importante que la AF que se práctica sea de manera voluntaria, con interés y se disfrute, porque cuando se realiza por obligación, presión o sentimiento de culpa, puede generar efectos negativos. (Aznar et al. 2022)



Peña, H., Merlos, L. (2025) Ilustración de vida saludable. [Figura]

Elaborado con: <https://www.bing.com/images/create>

Referencias

- [1] Santi, J., Val, V. A., Novalbos, P., Canals, J., & Martín, A. R. (2022). Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- [2] Arija-Val, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Special Issue 2), 29-37. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- [3] Loria-Kohen, V., Montiel Fernández, N., López-Plaza, B., & Aparicio, A. (2023). Anorexia nerviosa, microbiota y cerebro. *Nutrición Hospitalaria*, 40(especial 2). <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04955>
- [4] González-Torres, M. C., & Rodríguez-Navarro, P. (2022). Trastornos de la conducta alimentaria: Prevalencia, factores de riesgo y tratamiento. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(1), 56-64.
- [5] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- [6] Davis, H., & Attia, E. (2017). Pharmacotherapy of eating disorders. *Current opinion in psychiatry*, 30(6), 452-457. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000358>
- [7] Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- [8] Loria Kohen, V., Campos del Portillo, R., Valero Pérez, M., Mories Álvarez, M. T., Castro Alija, M. J., Matía-Martín, M. P., & Gómez Candela, C. (2021). Protocolo de educación nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria en el ámbito clínico y asistencial. *Nutrición Hospitalaria*, 38(4), 857-870. <https://doi.org/10.20960/nh.03617>
- [9] Aznar-Laín, S., & Román-Viñas, B. (2022). Actividad física y deporte en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Espec 2), 6-12. <https://doi.org/10.20960/nh.04176>