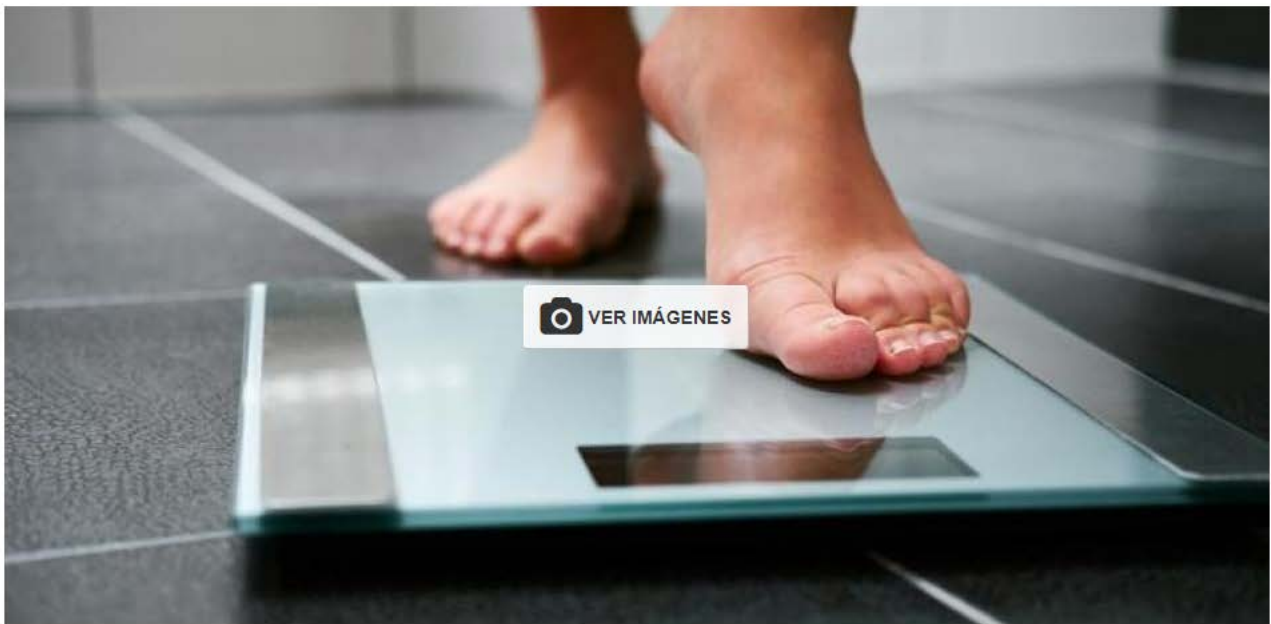


ANOREXIA

El aislamiento durante la pandemia ha multiplicado los casos de anorexia y bulimia

- Las condiciones de aislamiento han aumentado no solo el número de casos, también su gravedad y complejidad



Anorexia (istock)

JUDITH DEL RIO

31/01/2021 11:00 | Actualizado a 31/01/2021 11:08



Pasar más de tres meses **confinados**, vivir los efectos de la crisis tan profunda que ha generado la pandemia y el estrés generado por esta situación de incertidumbre que aún a día de hoy estamos padeciendo ha causado estragos en la **salud mental** de gran parte de la población. Los datos no engañan: se ha producido un notable **incremento** en el número de personas que han recurrido a los servicios de un especialista. Es más, se ha producido un fenómeno bastante curioso: muchos de los pacientes han desarrollado un **trastorno de conducta alimentaria (TCA)** a causa de esta situación, en especial [anorexia](#) y bulimia nerviosa.

Si la situación con respecto a este tipo de trastornos ya era preocupante antes de la pandemia, las condiciones de **aislamiento** han provocado que la situación empeore gravemente. Muchas personas con **riesgo** de padecer un trastorno como la [anorexia](#) **han terminado por desarrollarlo**, y aquellos

pacientes diagnosticados y en tratamiento habrían visto cómo **su caso se volvía más complejo**, en un momento en el que el acceso médico es más difícil que nunca. 2020 ha sido un año en el que hemos estado aislados, con una **sobreexposición a las tecnologías** y a los medios de comunicación, lo que ha hecho agravar el estado de salud mental de muchos de estos enfermos.

La pregunta de “¿Cómo vamos a quemar todo lo ingerido si no podemos salir de casa?”, ha incitado a las personas a mirar con más detalle su alimentación

Loreto Montero Soto Psicóloga General Sanitaria y Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria

“Los **medios de comunicación** y las **redes sociales** son hasta el momento los **grandes transmisores del patrón ideal de belleza** (un ideal de delgadez). Así, existe una relación constatada entre el grado de exposición a éstos y la insatisfacción con el propio cuerpo y la práctica de dieta, ambos predictores de la aparición del trastorno alimentario”, afirma **Loreto Montero Soto**, psicóloga general sanitaria y especialista en TCA en el [Instituto Psicológico Cláritas](#), “Al haber estado la población casi 100 días confinada en sus casas, el tiempo dedicado al uso de las redes sociales y la exposición a los medios de comunicación ha sido mucho mayor que en circunstancias normales”.

Todos aquellos que normalmente **vigilaban lo que comían y cómo gastaban las calorías** diarias se encontraron en una situación anómala que en los peores casos ha sido **imposible de controlar**. “La pregunta de “¿cómo vamos a quemar todo lo ingerido si no podemos salir de casa?”, ha incitado a las personas a mirar con más detalle aspectos de su alimentación y su cuerpo que, hasta el momento, no habían sido objeto de mira para el individuo o habían pasado desapercibidos”, asegura Montero Soto, “El **inicio de dietas y ejercicio físico** así como **los niveles de insatisfacción corporal se han disparado** provocando un incremento en el número de casos con patología alimentaria”.

Los pacientes que acuden a los especialistas con este tipo de trastornos generados durante la pandemia, reportan **síntomas** muy similares: miedo, ansiedad, indefensión... Sentimientos que han sido provocados por el impacto de la Covid-19 y la incertidumbre que ha traído consigo el virus. Los pacientes de [anorexia](#) y bulimia, que muestran por lo general **rasgos obsesivos de personalidad**, han visto como **se ha limitado su capacidad de adaptación a la ‘nueva normalidad’**.

“Su tendencia a **hacer las cosas de manera “perfecta”**, se ha visto afectada. No han podido compaginar su estudio/trabajo con otras actividades que hacían a la persona sentirse “completa” y tampoco demostrar cómo les hubiera gustado su rendimiento en ésta y otras áreas”, afirma la especialista.

Sin embargo, los que peor lo han llevado han sido **aquellos que viven solos**. La pandemia ha provocado que muchos se confinen con sus familias durante semanas, pero aquellas personas que

viven solas han visto cómo su condición de aislamiento total les ha hecho **más propensos** a sufrir este tipo de trastornos de manera descontrolada.

La falta de una detección temprana por parte de algún familiar ha hecho más propenso al enfermo a continuar llevando a cabo conductas patológicas y, por ende, al agravamiento de su estado general de salud

Loreto Montero Soto Psicóloga General Sanitaria y Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria

“La **negación** del problema es frecuente ante las primeras manifestaciones de que algo “va mal”. Por este motivo, si el individuo no había desarrollado la enfermedad, ésta ha podido **avanzar más rápido** y en el caso de que ya estuviera enfermo antes del confinamiento, **su sintomatología se habrá agravado**”, asegura Montero Soto.

La familia, por tanto, habría jugado un papel **fundamental** en la detección de un gran número de casos, ayudando a promover una **evolución favorable** del paciente e incluso pudiendo **prevenir la aparición** de este tipo de trastorno. Los síntomas de los pacientes que padecen algún TCA pueden servir de ‘alerta’ para que los familiares tomen cartas en el asunto. La negativa a ingerir algunos alimentos, intentar saltarse comidas, comer en secreto, esconder o tirar comida, encontrar restos de comida, perder peso rápidamente, vómitos, tener un nuevo interés por la actividad física, cambios en el estado de ánimo, un aumento de interés por redes sociales sobre dietas o consultar dietas sin tener sobrepeso son solo algunos de los comportamientos que indicarían que podríamos estar frente a un paciente de TCA.

Lo que es peor, según la especialista, es que este tipo de trastornos se encuentra íntimamente ligado con enfermedades tan graves como la **depresión**.

“Es difícil pensar en la existencia de una anorexia nerviosa o una bulimia nerviosa sin asociar la misma con un cuadro depresivo, y es que la prevalencia oscila entre **el 40 y el 80%** de los casos”, asegura, “Uno de cada cinco españoles presenta síntomas significativos de **depresión durante la actual crisis** a causa de la pandemia del coronavirus, siendo las personas más vulnerables los jóvenes. Ansiedad y depresión se consolidan como **factores de riesgo** en el desarrollo de un cuadro alimentario, y es que cualquier enfermedad que altere nuestros hábitos nutricionales es susceptible de convertirse en el desencadenante de un trastorno alimentario.

La recuperación es posible con el tratamiento adecuado

Los pacientes con este tipo de trastornos deben de ser **diagnosticados** por un especialista, que será quien indique el tipo de terapia más adecuada según cada caso, desde seguimiento médico de conductas de riesgo a hospitalización en los casos más graves.

La familia juega un papel fundamental, es imprescindible que apoyen la necesidad de tratamiento, el cual se ajustará en función de la predisposición de la familia a aceptar esta nueva situación''

Loreto Montero Soto Psicóloga General Sanitaria y Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria

En todos estos casos hay que tener en cuenta los niveles de **estrés** de cada paciente, que se acentúa de no verse suficientemente apoyado a lo largo del proceso. Sin embargo, los enfermos **pueden recuperarse** con las herramientas adecuadas.

“Estudios recientes muestran unas **tasas de recuperación total en torno al 50%** con un 30% que presenta una mejora parcial y un 20% de los pacientes en los que la enfermedad se cronifica”, afirma la especialista, “Los **tiempos de recuperación van entre los 2,5 y los 18 años**. La sociedad es cada vez más consciente de la existencia de estos trastornos, y son cada vez más frecuentes los programas de prevención y concienciación en centros educativos y de salud. Todavía las cifras no son tan alentadoras como nos gustaría, pero aunque las cifras de incidencia están en aumento, también lo están las cifras de remisión. Es difícil, pero **la recuperación es posible**”.