

¿Qué son los trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación son alteraciones sustanciales en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación.

Los trastornos de la alimentación pueden estar asociados a complicaciones médicas y psiquiátricas, deterioro funcional y disminución de la calidad de vida. Las personas con trastornos de la alimentación tienen mayores tasas de mortalidad que las que no tienen estos trastornos.

¿Qué tan frecuentes son los trastornos de la alimentación y cuáles son los factores de riesgo?

Los trastornos de la alimentación afectan entre el 2 % y el 5 % de las personas durante su vida y son más frecuentes entre las mujeres que entre los hombres y entre los grupos de minorías sexuales y de género.¹ Los factores de riesgo para los trastornos de la alimentación incluyen el historial familiar de un trastorno de la alimentación y el hecho de sufrir daños durante la infancia, como el abuso emocional, físico o sexual. Actividades como gimnasia, ballet o modelar que hagan hincapié en la forma o el peso corporal se asocian a un mayor riesgo de trastornos de la alimentación. La depresión, el trastorno bipolar, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno por consumo de alcohol o estimulantes también se asocian a trastornos de la alimentación.

¿Cuáles son los 3 tipos más frecuentes de trastornos de la alimentación?

- **La anorexia nerviosa** implica una ingesta de calorías restringidas, que da lugar a un bajo peso corporal, un índice de masa corporal (IMC, calculado como peso en kilogramos dividido por la estatura en metros cuadrados) inferior a 18.5 para adultos (el IMC saludable es de 18.5 a 24.9). Las personas con anorexia nerviosa pueden hacer ejercicio en exceso y normalmente están preocupadas por su forma y peso corporal. Las mujeres con anorexia nerviosa pueden dejar de tener períodos menstruales o tener períodos irregulares. La anorexia nerviosa puede provocar osteoporosis, anemia, problemas cardíacos, disminución del recuento de glóbulos blancos y niveles bajos de minerales esenciales en sangre (sodio, potasio, fosfato, magnesio) y se asocia con un aumento del riesgo de suicidio.
- **La bulimia nerviosa** implica comer en exceso o atragantarse y purgar (vómitos autoinducidos); uso indebido de diuréticos, laxantes o medicamentos para pérdida de peso; o ejercicio excesivo. Los vómitos frecuentes exponen los dientes al ácido gástrico, lo que puede provocar pérdida de esmalte y erosión dental. El purgado puede causar deshidratación crónica, que puede provocar retención de líquidos y desequilibrios minerales.
- **El trastorno por atracón** implica comer en exceso, lo que incluye comer hasta que esté incómodamente lleno, comer más rápido de lo normal y comer solo debido a la vergüenza de la cantidad de comida que se come. El atracón de alimentos se asocia con el sobrepeso, la obesidad y el desarrollo de diabetes tipo 2.

¿Cómo se tratan los trastornos de la alimentación?

No se dispone de medicamentos eficaces para tratar la anorexia nerviosa. El tratamiento se centra en lograr objetivos individualizados de ingesta de calorías y aumento de peso.

Los trastornos de la alimentación son alteraciones de la alimentación o del comportamiento relacionadas con la alimentación.

Los tipos más frecuentes de trastornos de la alimentación

- **La anorexia nerviosa** implica una ingesta calórica restringida que da lugar a un bajo peso corporal.
 - ▶ Puede incluir ejercicio y preocupación excesivos por la forma y el peso corporal.
 - ▶ Puede causar períodos menstruales irregulares o ausentes en las mujeres.
 - ▶ Puede causar osteoporosis, anemia, problemas cardíacos, disminución del recuento de glóbulos blancos y niveles bajos de minerales esenciales en la sangre.
 - ▶ Se asocia a un mayor riesgo de suicidio.
- **La bulimia nerviosa** implica comer en exceso o atragantarse y purgar para evitar el aumento de peso.
 - ▶ La purga incluye vómitos autoinducidos u otros comportamientos poco saludables, como el uso indebido de diuréticos, laxantes, medicación para perder peso o ejercicio excesivo.
 - ▶ Puede provocar pérdida de esmalte dental y erosión dental, deshidratación crónica, retención de líquidos y desequilibrios minerales.

- **El trastorno por atracón** implica comer en exceso.
 - ▶ Puede incluir comer hasta que esté incómodamente lleno, comer más rápido de lo normal y comer solo debido a la vergüenza de la cantidad de comida que se come.
 - ▶ Se asocia con el sobrepeso, la obesidad y el desarrollo de diabetes tipo 2.

El tratamiento de los trastornos de la alimentación puede incluir hospitalización, terapia y medicamentos, según el tipo de trastorno.

Los jóvenes con anorexia nerviosa pueden beneficiarse de la terapia basada en la familia con padres que supervisen los patrones de alimentación. Las personas con anorexia nerviosa deben ser hospitalizadas si tienen complicaciones médicas o psiquiátricas graves, como un ritmo cardíaco bajo o pensamientos suicidas. La fluoxetina y otros antidepresivos reducen los episodios de atracones en personas con bulimia nerviosa, independientemente de si tienen depresión. Los antidepresivos y la lisdexanfetamina estimulante reducen la frecuencia de los atracones en el trastorno por atracón. Las terapias centradas en el comportamiento, especialmente la terapia cognitivo-conductual, mejoran los síntomas de los pacientes con bulimia nerviosa y trastorno por atracón.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Instituto Nacional de Salud Mental

- Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección de información para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

Autora: Rebecca Voelker, MSJ

Publicado en línea: 26 de junio de 2025.
doi:10.1001/jama.2025.8338

Afiliaciones de la autora: Escritora colaboradora, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informó ninguna.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la afección médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja

con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.

1. Attia E, Walsh BT. Eating disorders: a review. *JAMA*. 2025;333(14):1242-1252. doi:10.1001/jama.2025.0132