**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Trastornos de la Alimentación en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastornos de la Alimentación**

* Anorexia Nervosa (AN) y Bulimia Nervosa (BN) son trastornos caracterizados por patrones aberrantes de conducta alimentaria y regulación del peso y trastornos en actitudes y percepciones hacía el peso corporal y la figura.
* Los pacientes con AN tienen un miedo inexplicable a ganar peso y una preocupación con la obesidad aún con caquexia creciente.
* La BN usualmente emerge después de un período de dieta, la cual puede o no estar asociada a pérdida de peso.

**Datos Preliminares**

* El impulso a comer se continúa de vómito autoinducido o algunos otros medios de compensación por el exceso de alimentos ingeridos.
* La mayoría de las personas con BN tienen patrones alimentarios irregulares y la saciedad puede estar afectada.
* Cerca de un 25-30% de los individuos con BN que se presentan a tratamiento tienen una historia de AN.
* Son comunes en los individuos con AN o BN presentar baja estima, depresión o ansiedad.
* Debido a que una conducta hacía la alimentación es constreñida y que cogniciones disfuncionales con relación al peso y la figura a el autoconcepto son compartidas por los pacientes con ambos síndromes, y debido a que hay transiciones entre síndromes que ocurren en muchos, se ha argumentado que AN y BN comparten al menos algunos riesgos y factores de vulnerabilidad.
* La etiología de AN y BN se presume que es compleja e influida de manera múltiple por procesos de desarrollo, sociales y biológicos.

**Fenomenología Clínica**

* Las variaciones en la conducta alimentaria han sido usadas para subdividir a los individuos con Anorexia Nervosa en dos subgrupos diagnósticos principales:

a. Tipo restrictivo: Peso corporal subnormal, estado de malnutrición continuado son mantenidos por una evitación de la alimentación no remitente.

b. Restrictivo/purgativo: la pérdida de peso y la malnutrición son comparables, aunque el curso de la enfermedad está marcado por excesos de comida, seguido de conductas compensatorias tales como vómito autoinducido o abuso de laxantes.

* Los aspectos nucleares de Bulimia Nervosa incluyen:

Repetidos impulsos de atracones, seguidos de vómitos auto-inducidos compensatorios, abuso de laxantes o ejercicios patológicamente extremos, así como preocupaciones anormales con el peso y la figura.

Tipo purgativo: Se involucran en vómitos o laxantes auto-inducidos, diuréticos o abuso de enemas.

No purgativo: Ayuno o ejercicios.

* Se dan cifras de recuperación del 50% en ambos trastornos, otro tanto evoluciona hacía la cronicidad y algunos mueren (10% con AN)

**Contexto del COVID-19**

Dado que los trastornos de la alimentación por sí mismos, son difíciles de manejar, los pacientes tienen que enfrentar ahora un nuevo desafío en la forma de una pandemia que requiere de aislamiento social. La pandemia COVID-19 está cambiando toda nuestra manera de vivir. Para las personas con trastornos de la alimentación, crea nuevos estresores e interrupciones en el plan de tratamiento.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

1. Acepte sus sentimientos y sepa que Ud. no está solo: Recuerde que es normal sentirse sobrepasado, esta es una situación nueva que no habíamos presenciado antes.
2. Debe darse un espacio para sentir sus pérdidas: laborales, de estudios, familiares, etc.
3. Pida ayuda: A su psiquiatra de cabecera o a su Departamento Comunitario de Salud Mental.
4. Las cosas que puede hacer en casa:

* Si tiene conexión por internet o teléfono fijo o móvil comuníquese con la familia, el terapeuta o sus amigos acerca de lo que siente.
* Cree una rutina, es mejor establecer un esquema, practicando incluso nuevos hábitos.
* Planifique sus alimentos: trate de comer tres veces al día y de merendar al menos dos, recuerde que una buena nutrición lo hace más resistente.
* Enfrente sus miedos a la alimentación: todos los alimentos son buenos.
* Practique la autocompasión: Cuando se sienta sobrepasado por sus miedos, practique técnicas de enfrentamiento, esto es lo más sabio.
* Considere el ejercicio moderado: Puede usar su propia vivienda.
* Enfrente sus temores a la imagen: Si lo necesita vístase, limite la observación del cuerpo.
* No juzgue su peso corporal no lo chequee demasiado, esto le puede hacer daño.
* Apoyo familiar: el apoyo de la familia es fundamental.
* Tome precauciones extras: Las personas con trastornos de la alimentación son más vulnerables al virus, manténgase en casa.
* Practique o aprenda nuevas técnicas de enfrentamiento: sueño regular, relajación, etc.