



Salud oral y mental

Trastornos de la conducta alimentaria y salud oral



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



¿Qué son los trastornos de la alimentación?

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria (TCA), son enfermedades graves que se caracterizan por alteraciones serias de la conducta alimentaria. Aunque hay ocasiones en que muchas personas se pueden preocupar por su salud, peso o apariencia, algunas se fijan excesivamente o se obsesionan con la pérdida de peso, el peso en sí o la forma corporal y el control de los alimentos que consumen. Estos pueden ser signos de un trastorno de la alimentación. Estos trastornos pueden afectar adversamente la salud física y mental de quién los tiene y, en algunos casos, hasta pueden poner en peligro su vida. Sin embargo, con tratamiento, las personas pueden recuperarse por completo de estos trastornos.

¿Quién está en riesgo de tener un trastorno de la conducta alimentaria?

Los trastornos de la alimentación pueden afectar a personas de cualquier edad, peso corporal y sexo. Incluso las personas que parecen ser saludables pueden tener estos trastornos y estar extremadamente enfermas. Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener un bajo peso corporal, un peso normal o sobrepeso. No se comprende bien la causa exacta de los trastornos de la alimentación. Las investigaciones sugieren que una combinación de factores genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de llegar a padecerlos.

¿Cuáles son algunos de los tipos más frecuentes de trastornos de la conducta alimentaria?

Algunos tipos frecuentes de estos trastornos incluyen:

- **Anorexia nerviosa.** Las personas con anorexia nerviosa evitan o restringen severamente el consumo de alimentos debido a una imagen distorsionada de sí mismas o un temor intenso a aumentar de peso. Incluso cuando tienen un peso peligrosamente bajo, pueden verse a sí mismas con sobrepeso. Algunas personas con anorexia nerviosa también pueden tener episodios de atracones y purgas.
- **Trastorno por atracones.** Las personas con trastorno por atracones pierden con regularidad el control de su alimentación, comiendo cantidades inusualmente grandes de alimentos. Suelen tener sobrepeso u obesidad.
- **Bulimia nerviosa.** Las personas con bulimia nerviosa comen en exceso con regularidad y luego adoptan conductas poco saludables para evitar aumentar de peso, como forzar el vómito o usar laxantes. Las personas con bulimia nerviosa pueden mantener un peso promedio o tener sobrepeso.
- **Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos (ARFID, por sus siglas en inglés).** Las personas con este trastorno limitan la cantidad y la variedad de alimentos que ingieren debido a su ansiedad o temor a las consecuencias de comer (como atragantarse o vomitar) o porque no les gustan las características de un alimento (como su apariencia o textura). Por lo tanto, con frecuencia estas personas tienen un bajo peso corporal y malnutrición.



¿Cuáles son los signos y los síntomas de la anorexia nerviosa?

- alimentación extremadamente restringida
- ejercicio intenso y excesivo
- delgadez extrema (emaciación)
- intentos incesantes para adelgazar y resistencia a mantener un peso saludable
- temor intenso de subir de peso
- imagen corporal o autoimagen distorsionada
- rechazo a aceptar lo grave que es tener un bajo peso corporal

¿Cuáles son los signos y los síntomas del trastorno por atracones?

- Consumir cantidades inusualmente grandes de alimentos en un período corto de tiempo, por ejemplo, en dos horas
- Comer rápidamente durante los episodios de atracones.
- Comer incluso cuando está lleno o no tiene hambre
-
- Comer hasta sentirse incómodamente lleno
- Comer solo o en secreto para evitar sentirse avergonzado
- Sentirse angustiado, avergonzado o culpable por comer.
- Hacer dietas frecuentes, posiblemente sin perder peso

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la bulimia nerviosa?

- Los mismos signos y síntomas que en el trastorno por atracones y, además:
 - Vómitos frecuentes autoinducidos
 - tomar laxantes
 - hacer ejercicio en exceso
 - hacer ayuno

¿Cuáles son los signos y los síntomas del trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos?

- restricción rigurosa de los tipos o la cantidad de alimentos ingeridos
- falta de apetito o de interés por la comida
- pérdida drástica de peso
- malestar estomacal, dolor abdominal u otros problemas gastrointestinales sin otra causa conocida
- variedad limitada de alimentos preferidos que se va haciendo aún más limitada (comer de forma desequilibrada, lo que empeora progresivamente)

El papel del dentista

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA):

Los procesos orales a vigilar son la erosión dental (muy especialmente en casos de bulimia en los que observa en el 54% de los casos), hipersensibilidad dentaria, caries y lesiones en mucosas (sobre todo en paladar, debido a la inducción del vómito). En la anorexia, a menudo se observa hiposalivación por deshidratación y baja ingesta calórica. Contrariamente, en la bulimia crónica es frecuente una sialoadenosis bilateral indolora de las glándulas parótidas, que aparecen aumentadas de volumen (llamada a veces "signo del rostro de luna").

Algunas recomendaciones para estos pacientes incluyen:

- Detección e intervención sutil si el paciente no ha comentado nada en la historia clínica
- Protección del esmalte y aconsejar esperar 30 minutos después del vómito para el cepillado
- Consejos clínicos para neutralización del ácido (enjuague con bicarbonato)
- Masticar chicle con xilitol después del vómito para estimular la producción de saliva
- Colutorio de flúor diario al 0.02%
- Restauración estética y funcional cuidadosa: tratar las secuelas orales de los TCA puede requerir rehabilitación extensa (coronas, carillas, etc.), pero es aconsejable no iniciar restauraciones definitivas mientras la conducta purgativa siga activa.
- Desaconsejar blanqueamiento dental
- Instaurar medidas preventivas reforzadas (barniz de flúor, selladores de fisuras)

