

11/2009

## Tratamientos psicoeducativos para la bulimia nerviosa



La bulimia nerviosa se define como un trastorno mental de la conducta alimentaria caracterizado por episodios recurrentes de atracones (comer una cantidad ingente de comida en un muy breve periodo de tiempo, experimentando una falta de control sobre la ingesta durante el episodio), usualmente acompañado de recurrentes conductas compensatorias inadecuadas para prevenir aumento de peso (como el vómito autoinducido, laxantes, diuréticos y excesivo ejercicio). Este trastorno afecta principalmente a mujeres extremadamente preocupadas por controlar el peso y por su imagen. El diagnóstico precoz es difícil, dado que a menudo los pacientes tratan de ocultar su condición y suelen negar que tienen un problema; a veces el trastorno se cronifica y pone en peligro la vida de la persona afectada.

No hay un único tratamiento eficaz para la bulimia nerviosa. Durante los últimos años los tratamientos psicosociales (terapia individual y de grupo) han recibido apoyo empírico, ya que han ayudado a los pacientes a entender las razones de la enfermedad y a controlar los síntomas. El más común se refiere a la terapia cognitivo-conductual (CBT), que consiste en enseñar a los sujetos que sufren el trastorno a desafiar los pensamientos y conductas disfuncionales. Recientemente algunos investigadores también han informado de resultados positivos para terapias alternativas como el tratamiento psicoeducativo breve, pero las evidencias para estas modalidades terapéuticas son limitadas.

Esta investigación se desarrolló en colaboración con la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Hospital Universitario de Bellvitge y el Departamento de Psicobiología y de Metodología de la Universitat Autònoma de Barcelona. El principal objetivo del trabajo fue explorar cuáles son los mejores predictores de una óptima respuesta terapéutica entre las medidas recogidas al inicio del tratamiento (el éxito de la terapia se midió con base en el número final de síntomas alimentarios, al abandono durante la intervención y el porcentaje de reducción de síntomas). El propósito era valorar la intervención en mujeres diagnosticadas de bulimia nerviosa. Los resultados de la terapia se evaluaron al final del primer mes de tratamiento y al final de las seis sesiones que comportaba la intervención (cada sesión incluyó un total de 8-10 pacientes por grupo y tuvo una duración de unos 90 minutos). El estudio incluyó 241 mujeres que acudieron de forma consecutiva a recibir tratamiento, en la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria entre los años 2002 y 2004 (la media de edad de 26,4 años).

Los resultados del estudio evidenciaron que las respuestas más pobres al tratamiento estaban asociadas con la presencia en las pacientes de obesidad infantil, menor frecuencia de síntomas alimentarios, menor índice de masa corporal, mayor edad y menor preocupación por parte de la paciente y de su familia sobre el propio trastorno. Además, los abandonos de la terapia se asociaron con la presencia de ideación suicida, abuso de alcohol, mayor índice de masa corporal, menor frecuencia de comportamientos de purga al inicio y un perfil de personalidad caracterizado por la búsqueda de nuevas sensaciones.

Los resultados de nuestro estudio muestran que los cambios a corto plazo y los abandonos son similares a los que se han identificado en intervenciones CBT más largas, lo cual confirma la utilidad de una terapia psicoeducativa breve. A diferencia de otras investigaciones recientes, no se identificaron aspectos de personalidad como factores predictivos de la evitación de conductas bulímicas (como atracones y vómitos). Se requiere investigación adicional para determinar el enfoque óptimo para el tratamiento de la bulimia nerviosa.

**Roser Granero, Eva Penelo**

[roser.granero@uab.cat](mailto:roser.granero@uab.cat), [eva.penelo@uab.cat](mailto:eva.penelo@uab.cat)

## Referencias

"Predictors of early change in bulimia nervosa alter a brief psychoeducational therapy". Fernández-Aranda F, Álvarez-Moya E, Martínez-Viana C, Sánchez I, Granero R, Penelo E, Forcano L, & Peñas-Lledó E. (2009). *Appetite*, 52, 805-808.

[View low-bandwidth version](#)