

12/2012

Una terapia para la bulimia



Un estudio realizado por un equipo del Hospital Universitario de Bellvitge, dirigido por el Dr. Fernando Fernández-Aranda y analizado por las profesoras Roser Granero y Eva Penelo del Departamento de Psicobiología y Metodología de la Ciencias de la Salud de la UAB, ha profundizado en cómo la terapia cognitiva-conductual en pacientes que padecen un trastorno de la conducta alimentaria permite reducir los síntomas depresivos de las afectadas. El trabajo muestra cómo este tipo de tratamiento, con una actitud positiva, permite modificar rasgos de carácter que en principio están considerados genéticamente determinados.

Uno de los factores a considerar en la recuperación de los pacientes que sufren un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) es la personalidad, en especial los rasgos de inseguridad individual y social, baja autoeficacia y falta de autoestima. La terapia cognitivo-conductual ha mostrado ser eficaz en el tratamiento de estos problemas, en especial en la reducción drástica de las conductas purgativas y los síntomas depresivos. Pero la mayoría de estudios presentan limitaciones metodológicas que hacen dudosa su generalización.

La Unidad de TCA del Hospital Universitario de Bellvitge, dirigida por el Dr. Fernando Fernández-Aranda, hizo el seguimiento de 100 pacientes mujeres de 18 a 35 años de edad diagnosticadas de bulimia nerviosa del subtipo purgativo. Se diseñó un estudio prospectivo con rigor metodológico, para evaluar el cambio en la clínica de la bulimia de estas pacientes. Las mujeres recibieron terapia grupal (un total de 22 sesiones) con una periodicidad semanal en régimen de consulta externa.

Los resultados obtenidos al finalizar la terapia, analizados por las Dras. Roser Granero y Eva Penelo (de la Universidad Autónoma de Barcelona), mostraron que las participantes habían reducido de forma muy relevante la frecuencia semanal de episodios de atracón, de autoprovocación del vómito y uso de laxantes, y que habían mostrado cambios muy satisfactorios a nivel clínico en otros aspectos asociados a la patología del TCA. En cuanto a los rasgos de personalidad y temperamento, las pacientes también mostraron mejoras, con puntuación más bajas en escalas que evalúan el daño autoimpuesto (excesiva preocupación, pesimismo, timidez, temeridad y excesivos dudas) y la auto-trascendencia (espiritualidad, misticismo e idealismo) y mayor puntuación en rasgos de persistencia (constancia, esfuerzo y perseverancia), autodirección (responsabilidad, autoeficacia y autoestima) y dependencia de la recompensa (expresiones sociales de aprobación, interés en las relaciones sociales y facilidad para mostrar los sentimientos). También se observó que puntuaciones más bajas en daño autoimpuesto y más altas en persistencia, autodirección y dependencia hacia la recompensa eran altamente predictivas de una mejora más acusada de la sintomatología bulímica.

En conjunto, estos resultados concuerdan con los cambios encontrados en otros trastornos psicológicos como la depresión y la fobia social. También muestran que los rasgos temperamentales considerados genéticamente determinados y, por tanto, menos susceptibles al tratamiento, son modificables mediante el tratamiento cognitivo-conductual, promoviendo una actitud positiva hacia el cambio.

Fernando Fernández-Aranda, Susana Jiménez-Murcia, Roser Granero, Eva Penelo.

Roser.Granero@uab.cat / Eva.Penelo@uab.cat

Referencias

Agüera Z, Krug I, Sánchez I, Granero R, Penelo E, Peñas-Lledó E, Jiménez-Murcia S, Menchón JM, Fernández-Aranda F. Personality changes in bulimia nervosa after a cognitive behaviour therapy. *Eur Eat Disord Rev.* 2012 Sep; 20(5): 379-85.

[View low-bandwidth version](#)