

2 JUNIO: DÍA NACIONAL DE LA LUCHA CONTRA LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

(Actualización: junio 2025).

Este día nacional fue instaurado por decreto del gobierno federal publicado en el *Diario Oficial de la Federación* el 12 de septiembre de 2019. Tiene por objeto generar conciencia sobre la gravedad de este tipo de trastornos que se manifiestan principalmente en la juventud. También existe un Día Internacional que se celebra el 30 de noviembre de cada año con este mismo tema.

Se llama trastornos de conducta alimentaria (TCA) a un conjunto de trastornos mentales que presentan síntomas, conductas y signos comunes: preocupación excesiva por la comida, el peso o la figura corporal, y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso corporal. Afectan principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes (entre 14 y 19 años), aunque el número de hombres con estos trastornos ha venido incrementándose en los últimos años en nuestro país. Si no son tratados adecuadamente, pueden presentar altas tasas de morbilidad y mortalidad, así como otros padecimientos, como depresión, ansiedad generalizada o social y estrés postraumático; hasta 25 % de pacientes consume sustancias psicoactivas.

El diagnóstico más frecuente en adolescentes es el de TCA no especificado, seguido por el de bulimia nerviosa, el de anorexia nerviosa y el trastorno de atracones compulsivos. La anorexia nerviosa se caracteriza por el miedo obsesivo a engordar o la negativa a hacerlo, y se refleja en una elevada pérdida del peso corporal, de 15 a 45 %. La bulimia nerviosa se caracteriza por atracones recurrentes, seguidos de acciones “compensatorias” como la purga, el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o diuréticos, y el ejercicio excesivo. Su origen es multifactorial e incluye factores genéticos, medioambientales (como la crianza), las relaciones familiares y enfermedades psiquiátricas.

En México, se estima que 1 de cada 4 adolescentes padece en diferentes grados un TCA; los más comunes son bulimia, anorexia y los atracones; la mayoría de los casos, asociados con algún problema mental. Por cada hombre puede haber hasta diez mujeres que padecen alguno de esos problemas. A nivel nacional e internacional, menos de 10 por ciento de adolescentes afectados está en tratamiento. Dependiendo de la oportunidad del diagnóstico y tratamiento de este tipo de trastornos, poco más de la mitad de las y los enfermos pueden llegar a recuperar su vida normal con tratamiento médico, aunque el problema no desaparece por completo; el 40 % sana completamente y el 3 % fallece.

En los trastornos de la conducta alimentaria, México tiene ante sí un enorme reto de salud pública, en el cual se requiere la participación decidida de gobierno, sociedad, medios de comunicación e instituciones educativas y de investigación para avanzar en la disminución de la incidencia de estos trastornos altamente incapacitantes.

Fuentes:

- Secretaría de Salud. *Trastornos de la conducta alimentaria afectan a 25% de adolescentes*. (7 de enero de 2023). En <https://www.gob.mx/salud/prensa/004-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-afectan-a-25-de-adolescentes>
- Secretaría de Salud. *Anorexia un trastorno de conducta alimentaria*. (2 de enero de 2017). En <https://www.gob.mx/salud/articulos/29920>
- Camacho, Zósimo. *Anorexia, bulimia, tane: epidemia mortal*. *Contralínea*. (27 de noviembre de 2016). En <https://www.contralinea.com.mx/archivo-revista/2016/11/27/anorexia-bulimia-tane-epidemia-mortal/>
- Duarte, Juan Manuel y Mendieta Zerón, Hugo. Trastornos de la Conducta Alimentaria. Problema de Salud Pública. *Inteligencia Epidemiológica*. Año 9. Núm. 1. Enero-junio 2019. Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Estado de México. En http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/revistas/rinteligenciaepi/revista_1_19inteli.pdf
- Álvarez, I. Estadísticas de trastornos alimenticios en México 2021. *La Verdad Noticias*. (26 de julio de 2021). En <https://laverdadnoticias.com/estiloyvida/Estadisticas-de-trastornos-alimenticios-en-Mexico-2021-20210726-0101.html>