

Anorexia nerviosa, ansiedad y *cutting* en la adolescencia

Anorexia nervosa, anxiety, and cutting in adolescence

Jenny Jeanette Casanova Zavala y Ana Cecilia Cetina Sosa

Universidad Autónoma de Yucatán¹

Autor para correspondencia: Jenny Jeanette Casanova Zavala, jencasanova@hotmail.com.

RESUMEN

El objetivo de este artículo fue elaborar una revisión teórica sobre la anorexia, el *cutting* y la ansiedad en la población adolescente. La adolescencia es una etapa de oportunidad y de grandes retos; sin embargo, debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que se presentan en esta etapa, los adolescentes suelen estar expuestos a diversos riesgos en tanto que constituyen una población vulnerable para experimentar problemas mentales o de comportamiento. La anorexia, la ansiedad y las autolesiones son comunes durante este periodo, y causan dificultades en el control emocional y afectan de manera negativa la calidad de vida. El abordaje oportuno de estas afecciones, enfocado en el manejo adecuado de las emociones, ayuda a los adolescentes a transitar a la adultez de una manera favorable en cuanto que mejoran sus habilidades sociales, su capacidad para resolver problemas y su autoconfianza. Se concluye destacando la importancia de un trabajo multidisciplinario y el apoyo de la familia como elementos clave para la eficacia de los tratamientos.

Palabras clave: Ansiedad; Anorexia nerviosa; Adolescentes; *Cutting*.

ABSTRACT

The purpose of the present article is to contribute a theoretical review of anorexia, self-harm cutting, and anxiety in the adolescent population. Adolescence is a time of opportunity and significant challenges for individuals. However, due to physical, emotional, and social changes, they are often exposed to various risks. Adolescents are a vulnerable population to present mental or behavioral problems. Anorexia, anxiety, and self-injury are common during this period, causing difficulties in emotional control and negatively affecting quality of life. A timely approach to these conditions focused on properly managing emotions helps adolescents favorably transit to adulthood as they improve social skills, problem-solving ability, and self-confidence. We conclude by highlighting the importance of multidisciplinary work and family support for treatment efficacy.

Key words: Anxiety; Anorexia nervosa; Adolescents; Cutting.

Recibido: 16/06/2022

Aceptado: 08/08/2023

¹ Maestría en Psicología Aplicada y Clínica Infantil, Facultad de Psicología, Carretera Tizimín-Cholul Km 1, 97305 Mérida, Yuc., México, tel. (999)279-38-49, correos electrónicos: jencasanova@hotmail.com y csosa@correo.uady.mx.



La adolescencia es una de las etapas más importantes de la vida en cuanto que es la transición de la infancia a la edad adulta que implica considerables cambios físicos, cognitivos y psicosociales (Allen y Waterman 2019). Los numerosos cambios que se producen pueden ser emocionantes para algunos adolescentes, pero para otros pueden ser factores que les ocasionen estrés y temor. Si estos sentimientos no se reconocen ni se manejan de una manera adecuada, pueden dificultar la regulación emocional y desencadenar problemas que afecten de manera negativa su salud mental (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2018a, 2018b).

Los trastornos mentales son diversos y tienen distintas manifestaciones clínicas; no obstante, se pueden definir como un grupo de afecciones que causan alteraciones en el pensamiento, la percepción, la conducta, las emociones y las relaciones interpersonales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019). Los trastornos mentales representan 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en los adolescentes (OMS, 2020). La prevalencia de dichos trastornos continúa en aumento en esta población, lo que provoca dificultades en su calidad de vida, al igual que graves consecuencias económicas y sociales en los países (OMS, 2019).

Algunos ejemplos de los trastornos mentales que los adolescentes pueden llegar a padecer son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), la ansiedad y las autolesiones. Los trastornos de la alimentación son un grupo de enfermedades mentales graves que afectan el comportamiento alimentario; presentan una alta tasa de mortalidad y suelen aparecer durante la pubertad (Ayuzo y Covarrubias, 2019). Tales trastornos con frecuencia están asociados con otras afecciones, como las autolesiones. Un factor que tienen en común es el daño al propio cuerpo. Sufrir un trastorno de la alimentación es un factor de riesgo para las conductas autolesivas, y a la inversa (Fleta, 2017; Solís y Gómez, 2021). Las autolesiones se pueden considerar como conductas lesivas autoinfligidas cuya finalidad es reducir el malestar emocional o el estrés ante una situación particular.

Otro trastorno asociado a los TCA es la ansiedad, la cual es un problema común entre la po-

blación adolescente que, de no tratarse adecuadamente, tiende a persistir a lo largo del tiempo y suele provocar dificultades en el funcionamiento social, emocional y funcional del individuo (Martínez y Julián 2017). Los trastornos de ansiedad son problemas de salud mental que se relacionan con el temor, la preocupación y las alteraciones conductuales que se manifiestan de forma intensa, excesiva y persistente (Asociación Americana de Psiquiatría [APA por sus siglas en inglés], 2013).

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se consideraban un padecimiento frecuente entre las mujeres jóvenes de las culturas occidentales desarrolladas; sin embargo, tal apreciación ha ido cambiando ya que suelen estar presentes en muy diversas culturas y afectar a hombres y mujeres por igual, sin importar su etnia, religión o status sociocultural (Gaete y López, 2020). Debido a la prevalencia y a su tasa de mortalidad los trastornos de la conducta alimentaria son una problemática global y al tener comorbilidades con otras afecciones como las autolesiones y la ansiedad la situación se agrava.

Adolescencia

La palabra *adolescencia* proviene del latín *adolescencia* y se refiere al “periodo de la vida humana que sigue de la niñez y precede a la juventud” (Real Academia Española, 2014). La Organización Mundial de la salud (OMS, 2016) la define como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”.

Erikson (1968/1994) consideraba que la adolescencia es un periodo entre la infancia y la edad adulta en el que se produce la búsqueda de la identidad. Es una etapa en la que es común que los jóvenes estén preocupados por los cambios fisiológicos que experimentan, y sientan incertidumbre ante la creciente necesidad de adoptar los roles adultos. Prestan especial atención a la percepción que los demás tienen de ellos y suelen dejarse llevar por los estereotipos de la sociedad.

Debido a esos cambios físicos, emocionales y sociales propios de esta etapa, los adolescentes se encuentran en riesgo de presentar problemas que afecten negativamente su salud mental. Algu-

nos factores que propician estas situaciones son los problemas socioeconómicos, la violencia, la discapacidad, la orfandad, la carencia de recursos económicos o la falta de apoyo de las figuras parentales (OMS, 2020).

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se pueden definir como un grupo de enfermedades psiquiátricas graves que causan alteraciones en la alimentación y afectan la calidad de vida de quienes la padecen, ocasionando daños físicos y psicológicos (Salmerón *et al.*, 2017). Los más comunes en la población adolescente son la anorexia, la bulimia y el trastorno alimentario no especificado (TANE) (Ayuzo y Covarrubias, 2019).

Por ejemplo, en un estudio de Ruíz *et al.* (2021), efectuado en el estado de México, se encontró que el trastorno alimentario más frecuente entre los adolescentes fue la insatisfacción corporal, que se relaciona con actitudes alimentarias tales como la preocupación por el peso y la restricción alimentaria.

Habría que resaltar que los aspectos socio-culturales tienen una influencia determinante en el desarrollo de la identidad del adolescente, como la exposición e internalización de los ideales de belleza, que lo llevan a tratar de alcanzar un prototipo de cuerpo perfecto inexistente, lo que causa daños en su autoestima y autoconcepto y desencadena problemas en la salud, sobre todo en el comportamiento alimentario (Güemes *et al.*, 2017, Pérez-Lugo *et al.*, 2016).

Anorexia nerviosa

La anorexia es una enfermedad mental que ocasiona que las personas pierdan más peso del requerido según su edad y estatura. Se caracteriza por la restricción de la ingesta calórica, la negativa a aumentar de peso y la distorsión de la imagen corporal. La adopción de medidas para perder peso, como las dietas restrictivas, los ayunos largos y las purgas, puede provocar alteraciones fisiológicas y poner en peligro la vida. Antes, la anorexia se consideraba un padecimiento frecuente sólo en los adolescentes y las mujeres jóvenes, pero hoy

en día se sabe que afecta tanto a hombres como mujeres por igual y de cualquier edad (Gómez, 2017; Salmerón *et al.*, 2017).

De acuerdo con la Secretaría de Salud (2017), en México se registran aproximadamente 20 mil casos de anorexia y bulimia cada año, sobre todo entre los jóvenes de 15 a 19 años. En este país, la anorexia tiene una prevalencia de entre 0.5 y 5%, una alta tasa de mortalidad y causa graves complicaciones en la salud.

Los adolescentes que sufren anorexia suelen tener una inteligencia normal o por arriba del promedio esperado para su edad, son personas con baja autoestima, obsesivos y sobreprotegidos, y frecuentemente con rasgos de ansiedad y depresión. Por lo común, la familia acepta el deseo de los jóvenes de bajar de peso, por lo que no le da importancia al problema (González *et al.*, 2001). Los trastornos de la alimentación como la anorexia no son fáciles de detectar porque la mayoría de los adolescentes que los padece no son conscientes de la enfermedad y, por lo tanto, no buscan ayuda; de hacerlo, suelen mostrar resistencia a los tratamientos. Estos factores dificultan la prevención, detección y tratamiento oportuno de tales afecciones (Gaete y López, 2020).

Autolesiones

Las autolesiones se definen como conductas auto-infligidas provocadas deliberadamente en el propio cuerpo sin intención suicida, principalmente en la piel. Algunos ejemplos son cortarse (*cutting*), golpearse, morderse, rascarse, pellizcarse, arañarse, quemarse, etcétera. En ocasiones, estos comportamientos se utilizan con el objetivo de aliviar fuertes dolores emocionales para, de esta manera, controlar el dolor físico sobre el emocional, toda vez que la sensación de dolor produce una cierta liberación de la ansiedad. En los últimos años han aumentado los casos de autolesiones en los adolescentes, siendo el cortarse el comportamiento que tiene una mayor prevalencia en las mujeres (Fleta, 2017; Ospina *et al.*, 2019).

En los últimos años la prevalencia de las autolesiones entre los adolescentes aumentó entre 17 y 18% y constituye un serio problema de salud pública (Fleta, 2017; Ospina *et al.*, 2019). Se ha

reportado que la frecuencia de las autolesiones en adolescentes mexicanos es de 17.1%. La conducta más utilizada por las niñas son los cortes, seguida por la inserción de objetos en la piel o las uñas, mientras que en los varones es el rascado de cicatrices. Las zonas corporales que más se ven lesionadas en ambos sexos son los brazos y las muñecas (Albores *et al.*, 2014).

Sánchez y Dzib (2014) llevaron a cabo un estudio con un grupo de estudiantes de bachillerato en cuatro centros de una institución pública del estado de Yucatán (México), y encontraron que los cortes en la piel son la forma más usual en que se manifiestan las conductas autolesivas sin intención suicida, y que se vinculan con otras conductas que están vinculadas de alguna forma con los desórdenes de la alimentación, los golpes intencionales y el consumo de sustancias adictivas.

Trastornos emocionales

Es frecuente que tales trastornos aparezcan durante el periodo de la adolescencia. En este grupo se identifican la depresión, la ansiedad, la irritabilidad, la baja tolerancia a la frustración, un pobre control de impulsos y cambios habituales del estado de ánimo, entre otros. Es importante mencionar que los mismos suelen tener manifestaciones físicas, como náuseas y dolores de cabeza, el estómago y los músculos, y que influyen de un modo importante en las áreas social, académica, personal y familiar de la persona (OMS, 2019).

Específicamente, los *trastornos de ansiedad* son problemas de la salud mental que se relacionan con temor, ansiedad, preocupación y alteraciones conductuales que se manifiestan de forma intensa, excesiva y persistente. Suelen desarrollarse en el curso de la infancia, pero de no ser tratados suelen permanecer. Aparecen más frecuentemente en las mujeres que en los hombres (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2013).

La ansiedad es una emoción compleja que se manifiesta en todos los seres humanos; sin embargo, los altos niveles de ansiedad limitan el funcionamiento del individuo y le generan un considerable malestar.

De acuerdo con el *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales* en su quinta edición (DSM-V), los trastornos de ansiedad se clasifican como sigue: trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de ansiedad social (fobia social), trastorno de pánico, especificador del ataque de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos, trastorno de ansiedad debido a otras afecciones médicas, trastorno de ansiedad específico y trastorno de ansiedad no específico (APA, 2013).

Se describen a continuación los que son más frecuentes en la adolescencia.

Ansiedad social

Miedo, angustia y preocupación intensos y persistentes ante diversas situaciones sociales en las que el individuo interactúa con otras personas. La persona tiende a evitar las interacciones sociales para así no manifestar los síntomas característicos de la ansiedad. Existe un miedo de ser evaluado de manera negativa por los demás (APA, 2013).

Trastorno de pánico

Se caracteriza por el surgimiento repentino e inesperado de un ataque de pánico, esto es, una sensación súbita de miedo y malestar intensos que pueden durar varios minutos, tiempo durante el cual el sujeto puede sentir que pierde el control y experimentar a la vez cuatro o más síntomas físicos y psicológicos de los trece propuestos como criterios en el DSM-V (APA, 2013).

Agorafobia

Se caracteriza por un miedo intenso o ansiedad en lugares públicos, como autobuses, automóviles, plazas, estacionamientos, tiendas, cines o calles, o permanecer simplemente fuera de casa. Ante estas situaciones el sujeto tiene la idea que le será difícil escapar de algún peligro o que no podrá pedir ayuda, por lo que tiende a evitar exponerse a estas (APA, 2013).

Trastorno de ansiedad generalizada

Es éste un trastorno frecuente y persistente que se caracteriza por una manifestación de la ansiedad y por una preocupación excesiva respecto a situaciones o actividades que el sujeto no puede manejar. Las personas que la padecen suelen preocuparse todos los días, lo que suele interferir con su funcionamiento social, familiar y laboral (APA, 2013).

CONCLUSIONES

Considerando el panorama antes planteado, preservar la salud y el desarrollo de los adolescentes, así como contribuir a que los mismos sean el centro de atención de los programas de acción sanitaria es tarea de todos. No atender a esta población puede tener altos costos sociales y económicos. La salud y bienestar de los adolescentes ayuda a la construcción de adultos estables y con recursos para contribuir de manera positiva a la sociedad (OMS, 2017).

Las circunstancias adversas del contexto y la falta de apoyos pueden ocasionar que los adolescentes tengan diversas dificultades en su regulación emocional, lo que puede derivar en la aparición de

problemas que afecten de manera negativa su salud mental. La Organización Mundial de la Salud (2020) señala que un desarrollo sano durante la infancia y la adolescencia predice una buena salud mental, lo que a su vez ayudará a prevenir graves problemas mentales. Por lo anterior, se destaca la importancia de prestar una particular atención a la población adolescente y diseñar intervenciones enfocadas al manejo adecuado de las emociones, la mejora de las habilidades sociales, el fortalecimiento de la capacidad para resolver problemas, la autoconfianza para prevenir problemas de salud mental y afrontar los problemas actuales, específicamente los relacionados con la anorexia, ansiedad y las autolesiones, a fin de que puedan transitar a la adultez de una manera favorable y reducir el riesgo de poner en peligro su vida.

Siendo la adolescencia una etapa de cambios, es importante fortalecer la salud mental en los adolescentes para contribuir a la prevención de problemas relacionados con la misma. Debido a las dificultades para detectar los problemas del comportamiento alimentario, los cuales se agravan al coexistir con otros trastornos (como las autolesiones y la ansiedad), es de subrayarse la importancia del trabajo multidisciplinario y el apoyo familiar como elementos clave para la eficacia de los tratamientos (Ayuzo y Covarrubias, 2019).

Citación: Casanova Z., J.J. y Cetina S., A.C. (2024). Anorexia nerviosa, ansiedad y *cutting* en la adolescencia. *Psicología y Salud*, 34(2), 197-202. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i2.2900>

REFERENCIAS

- Albores, L., Méndez J. L., García A., Delgadillo, Y., Chávez C. y Martínez O. (2014). Autolesiones sin intención suicida en una muestra de niños y adolescentes de la ciudad de México. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(4), 159-168.
- Allen, B. y Waterman, H. (21 de mayo de 2019). *Etapas de la adolescencia*. Healthy Children. Organization of the American Academy of Pediatrics. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.). El Manual Moderno.
- Ayuzo V., N.C. y Covarrubias E., J.D. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Mexicana de Pediatría*, 86(2), 80-86.
- Erikson, E.H. (1968/1994). *Identidad: juventud y crisis*. W. W. Norton.
- Fleta, J. (2017). Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente. *Boletín de la Sociedad de Pediatría de Aragón, La Rioja y Soria*, 47(2), 37-45.
- Gaete, V. y López, C. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(5), 784-793.

- Gómez D., S. (2017). Anorexia y sexualidad: trayectoria de una mujer diagnosticada con anorexia nerviosa en el Distrito Federal. *Revista de Estudios de Antropología Sexual*, 1(5), 67-82.
- González, J., Romero, J. y Tavira N., F. (2001). *Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica de adolescentes* (2ª ed.). Trillas.
- Güemes H., M., Ceñal M., J. e Hidalgo M., I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244.
- Martínez B., E. y Julián, A. (2017). Relación entre los estilos educativos parentales o prácticas de crianza y la ansiedad infanto-juvenil: una revisión bibliográfica. *Revista Española de Pedagogía*, 75(267), 337-351.
- Organización Mundial de la Salud (2016, marzo). *Salud de la madre, del recién nacido, del niño y del adolescente*. OMS. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/
- Organización Mundial de la Salud (2019, noviembre). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud (2020, septiembre). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud (2018a). *Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (¡Guía AA-HA!): Orientación para la aplicación en los países*. OPS.
- Organización Panamericana de la salud (2018b). *Los jóvenes y la salud mental en un mundo de transformación*. OPS. Recuperado de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_contentyview=articleid=14710:world-mental-health-day-2018yItemid=42091ylang=es
- Ospina, M., Ulloa, M. y Ruiz, L. (2019) Autolesiones no suicidas en adolescentes: prevención y detección en la atención primaria. *Medicina de Familia SEMERGEN*, 45(8), 546-551. Doi: 10.1016/j.semerg.2019.02.010
- Pérez L., A.L., Gabino C., M. y Baile J., I. (2016). Análisis de los estereotipos estéticos sobre la mujer en nueve revistas de moda y belleza mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(1), 40-45.
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.).
- Ruíz M., A.O., González A., N., González E., S., Torres M., M.A. y Vázquez A., R. (2021). Más allá de la apariencia: imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 107-123.
- Salmerón, M.A., Román, C. y Casas, J. (2017). Trastornos del comportamiento alimentario. *Pediatría Integral*, 21(2), 82-91.
- Sánchez, E. y Dzib, J. (2014). Autolesiones físicas en adolescentes yucatecos y su intervención. En M. Frutos y G. Calderón (Eds.): *Violencia social y suicidio en el Sureste de México* (pp. 319-329). Secretaría de Salud del Estado de Campeche y Universidad Autónoma del Carmen.
- Secretaría de Salud (2017, 2 de enero). *Anorexia un trastorno de conducta alimentaria*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/29920>
- Solís, M. y Gómez, G. (2021) Predicción de conductas alimentarias de riesgo y autolesión. En C. Armenta, A. Domínguez y C. Cruz (Eds.): *Psicología social mexicana* (pp.179-194). Universidad Iberoamericana, A.C.