

## 30 DE NOVIEMBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

(Actualización: noviembre 2025).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todo el mundo, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún tipo de trastorno mental. Es el caso de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), que presentan síntomas, conductas y signos comunes: conductas alimentarias anormales, preocupación excesiva por la alimentación, por el peso y la figura corporales, así como el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso corporal. Suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud, con más frecuencia en mujeres que en los varones.

Este día internacional busca sensibilizar y visibilizar esta enfermedad que va más allá de simples hábitos alimenticios y concienciar sobre el sufrimiento al que se enfrentan pacientes y familias. También, para remarcar la importancia de la prevención y la detección precoz, huir de la estigmatización que, con frecuencia, rodea a los TCA, y, sobre todo, recordar que la recuperación es posible.

La OMS sitúa a los TCA entre las condiciones de salud mental de máxima prioridad, especialmente en la infancia y la adolescencia. Estima que afectan mundialmente al 0.1 % de los adolescentes de 10 a 14 años y al 0.4 % de los de 15 a 19 años. 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. La anorexia nerviosa puede llevar a la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, y su tasa de mortalidad es superior a la de cualquier otro trastorno mental.

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 algún grado de un TCA. A nivel nacional e internacional, menos de 10 % de los adolescentes afectados está en tratamiento. Dependiendo de la oportunidad del diagnóstico y tratamiento de este tipo de trastornos, poco más de la mitad de los enfermos pueden llegar a recuperar su vida normal, 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-zosimo-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/rinteligenziaepi/revista\\_1\\_19inteli.pdf](http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/revistas/rinteligenziaepi/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/estilo-vida/Estadisticas-de-trastornos-alimenticios-en-Mexico-2021-20210726-0101.html>

Organización Mundial de la Salud. (1 septiembre 2025). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>