LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Anorexia en la mediana edad y más allá**

Pág. : 10
Cm2: 341,4
VPE: $ 4.484.367

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Anorexia en la mediana edad y más allá

UN CRECIENTE NÚMERO DE MUJERES MAYORES BUSCA TRATAMIENTO PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS COMO LA BULIMIA Y LA ANOREXIA. MUCHAS DE ELLAS MANTIENEN ESTOS PROBLEMAS QUE SURGIERON EN SU JUVENTUD Y NO TRATARON, PERO HAY CASOS QUE SE DIAGNOSTICAN DURANTE LA MENOPAUSIA.

POR Abby Ellin, THE NEW YORK TIMES.

Janice Bremis, fundadora del Centro de Recursos para Trastornos Alimentarios en su oficina en casa en California.

LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Anorexia en la mediana edad y más allá**

Pág. : 11
Cm2: 586,1
VPE: $ 7.699.396

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Sally Odenheimer se dejó morir de hambre porque era una atleta y pensó que correría más rápido con el estómago vacío. Karla Wagner comenta que dejó de comer porque quería estar a cargo de al menos un aspecto de su vida. Janice Bremis simplemente se sentía demasiado gorda.

Todas buscaban la perfección y el control. No comer les ayudó.

Son mujeres de entre 60 y 70 años que habían luchado contra la anorexia nerviosa desde la infancia o la adolescencia. Años después, sus vidas siguen rigiéndose por las calorías consumidas, los kilómetros recorridos, las vueltas nadadas y los kilos perdidos.

"Es una adicción de la que no puedo deshacerme", dice Sally Odenheimer, de 73 años, una profesora jubilada que vive en las afueras de Denver.

Durante décadas, pocas personas relacionaban los trastornos alimentarios con las personas mayores; se consideraban una afección de adolescentes y mujeres jóvenes. Sin embargo, las investigaciones sugieren que un número cada vez mayor de mujeres mayores ha buscado tratamiento para trastornos alimentarios, como la bulimia, el trastorno por atracón (conocido como TCA) y la anorexia, que presenta la tasa de mortalidad más alta de todos los trastornos psiquiátricos y conlleva un mayor riesgo de suicidio.

En un artículo de 2017 publicado en la revista BMC Medicine, investigadores informaron que más del 15% de las 5.658 mujeres encuestadas cumplían los criterios de un trastorno alimentario a lo largo de su vida entre los 30 y los 40 años. Una revisión de investigaciones recientes realizada en 2023 reveló que las tasas de prevalencia entre las mujeres de 40 años o más con diagnóstico completo de trastornos alimentarios se situaban entre el 2,1% y el 7,7%. (En el caso de los hombres, eran inferiores al 1%).

Estos estudios refuerzan la evidencia que sugiere que varias mujeres mayores siguen padeciendo trastornos alimentarios de su juventud, sin tratar o mal tratados. Algunos trastornos alimentarios se diagnostican durante la menopausia, cuando muchas mujeres sienten una pérdida de control sobre los cambios en su cuerpo. Sin embargo, Margo Maine, psicóloga clínica de West Hartford, Connecticut, especializada en trastornos alimentarios, afirma: "Es muy raro que esto ocurra de repente".

En general, cuanto antes se diagnostique un trastorno alimentario, mayor será el éxito en su tratamiento. Sin embargo, antes de mediados de la década de 1980, se sabía poco sobre ellos.

Para sus próximas memorias, "Slip: Life in the Middle of Eating Disorder Recovery", Mallary Tenore Tarpley, profesora de periodismo en la Universidad de Texas, encuestó a más de 700 mujeres, hombres y personas trans de entre 18 y 78 años con trastornos alimentarios. "Muchas de las mujeres mayores con las que hablé dijeron que nunca recibieron un tratamiento adecuado, o ningún tratamiento, cuando eran más jóvenes", comenta Tarpley (40), quien fue hospitalizada por anorexia en su adolescencia y aún lidia con problemas de alimentación. "Esto era especialmente cierto en el caso de las mujeres que luchaban en las décadas de 1970 y 1980, cuando el tratamiento de los trastornos alimentarios estaba en sus inicios".

Los médicos ahora están viendo el impacto a largo plazo de los trastornos alimentarios en los cuerpos de las personas mayores, incluida la osteoporosis, la artritis, los problemas dentales y las enfermedades cardíacas.

"Me temo que estamos muy mal preparados para estos pacientes", dice Craig Johnson, asesor principal del Centro de Recuperación Alimentaria de Denver, y agrega: "Habrá un número cada vez mayor de pacientes que, al llegar a los 60 y 70 años, necesitarán cuidados paliativos, y me temo que no estamos preparados para ello".

A Karla Wagner le diagnosticaron anorexia a principios de sus veinte años. En 1987, estuvo hospitalizada durante tres meses para su estabilización médica y pasó cinco semanas en un programa de tratamiento residencial. Desde entonces, ha participado en programas ambulatorios en tres ocasiones; actualmente, tiene citas semanales con un terapeuta y dietistas. A sus 60 años, Wagner perdió parte del colon y padece problemas gastrointestinales y osteoartritis, consecuencia de su anorexia.

"El trastorno alimentario, junto con mi edad, afecta mi capacidad para combatir y superar enfermedades", comenta Karla Wagner, una madre viuda de las afueras de Atlanta que recibe una pensión por discapacidad. "Mi dietista siempre controla mi peso y mi dieta para asegurarme de que tenga suficientes reservas para recuperarme de cirugías y enfermedades".

POCO PROGRESO

La anorexia ganó atención entre el público general a finales de la década de 1970 con la publicación del libro "La jaula de oro: El enigma de la anorexia nerviosa", de Hilde Bruch, seguida de "La mejor niña del mundo", de Steven Levenkron, que se convirtió en una película para televisión protagonizada por Jennifer Jason Leigh. Pero no fue hasta la muerte de la cantante Karen Carpenter en 1983 que muchos comenzaron a comprender lo peligroso que podía ser el exceso de dieta. El primer centro residencial para pacientes hospitalizados con trastornos alimentarios del país, el Centro Renfrew, abrió sus puertas en la zona rural de Pensilvania en 1985.

Antes de eso, la mayoría de los tratamientos implicaban hospitalizaciones y realimentación obligatoria, lo que podía incluir exigir a los pacientes consumir una cierta cantidad de calorías al día y terminar sus comidas. Si no lo hacían, se les administraba un suplemento o incluso se les colocaba una sonda de alimentación. Los pacientes debían alcanzar un peso predeterminado, tras lo cual eran dados de alta. Al regresar a casa, a menudo recaían, y el ciclo continuaba.

Para las mujeres mayores con problemas de alimentación es complejo hablar de recuperación. Muchas los han integrado en su identidad durante décadas.

En cierta medida, esto sigue siendo hasta hoy.

"Aún es prácticamente la única solución", dice Cynthia Bulik, directora fundadora del Centro de Excelencia para Trastornos Alimentarios de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill, Carolina del Norte. "De todos modos, si has tenido anorexia durante 30 o cinco años, normalmente te prescriben una dieta inicial con una cantidad base de calorías por día y luego se espera que ganes una cierta cantidad de peso por semana".

Si bien medicamentos como Ozempic y Wegovy pueden reducir el apetito y los antojos, explica, no ha salido al mercado nada que ayude a las personas con anorexia a tolerar el aumento de peso y erradicar lo que ella llama el "ruido antialimentario" que tiende a acompañar la enfermedad.

El tratamiento familiar y la terapia cognitivo-conductual, que se centran en reconfigurar el pensamiento y los hábitos, han mostrado algunos resultados positivos. Sin embargo, ninguno de estos tratamientos estaba disponible cuando estas mujeres eran jóvenes.

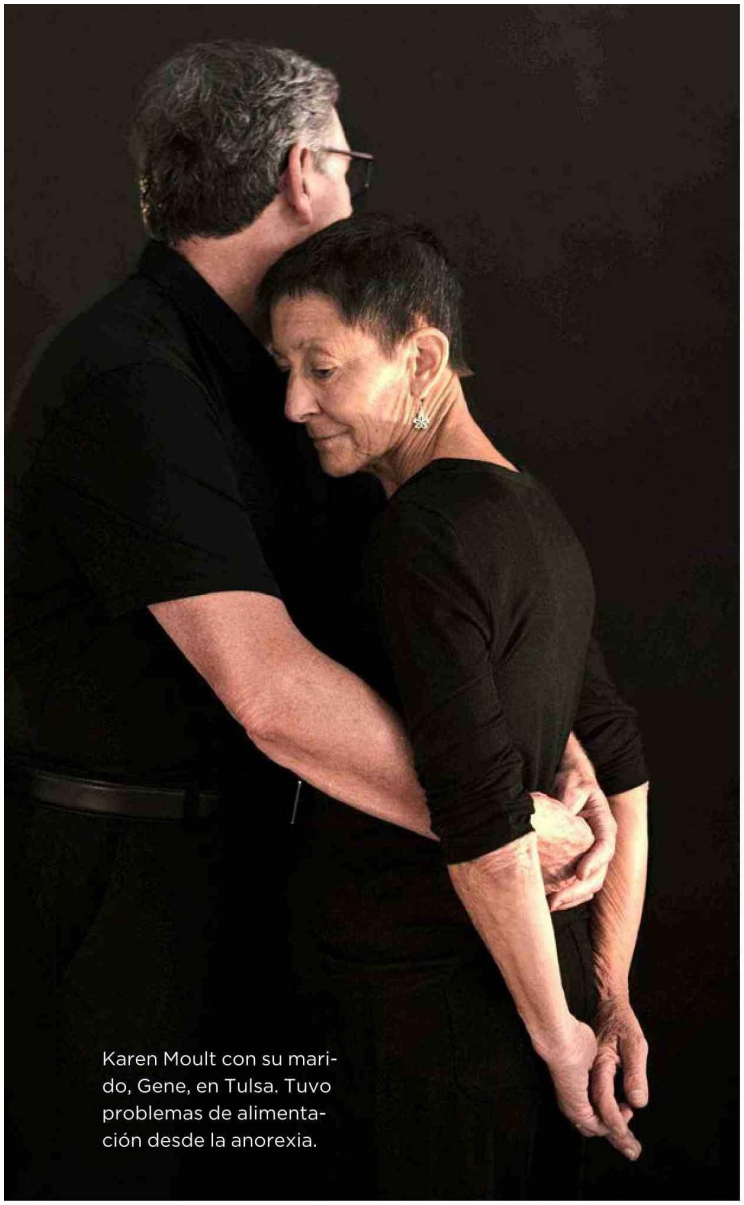
Muchos pacientes mayores también se muestran reacios a buscar tratamiento. "Se disculpan mucho por necesitar ayuda, Dicen: 'Deberíamos ayudar a los jóvenes, porque pueden mejorar' y 'Esta es una enfermedad de jóvenes, ¿por qué hago esto siendo tan viejo?'. Pasa-

LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Anorexia en la mediana edad y más allá**

Pág. : 12
Cm2: 627,5
VPE: $ 8.243.478

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



Karen Moult con su marido, Gene, en Tulsa. Tuvo problemas de alimentación desde la anorexia.

mos mucho tiempo destapando toda esa vergüenza y vergüenza", explica Margo Maine, psicóloga clínica de West Hartford, Connecticut.

Aunque los expertos médicos reconocen cada vez más los trastornos alimentarios en la edad adulta, la mayoría de los tratamientos aún se dirigen a mujeres mucho más jóvenes. Incluso si un centro ofrece programas para la mediana edad, como algunos lo hacen, la mayoría de los pacientes suelen ser décadas más jóvenes, lo que significa que una persona de 60 años podría compartir habitación o recibir terapia con alguien 20 o 30 años menor.

"He hablado con mujeres mayores que han estado en situaciones como esta, solo para sentir que tenían que asumir un rol maternal, en lugar de centrarse en cuidar de sí mismas", dice Mallary Tenore Tarpley.

En 2012, Janice Bremis ingresó en un centro para trastornos alimentarios en California. Tenía más de 50 años, y la mayoría de los demás pacientes eran adolescentes. "Me sentí totalmente fuera de lugar. No era un buen ejemplo para estas jóvenes". Lo abandonó a los dos días.

A sus 69 años, Bremis se considera funcional, pero sigue un horario de alimentación estricto. "Sigo pensando constantemente en perder peso y en la sensación que eso conlleva", dice.

Janice Bremis también lidia con las consecuencias físicas a largo plazo de su trastorno alimentario, como osteoporosis, ciática severa, suelo pélvico debilitado, pérdida ósea dental y estenosis. Por eso fundó el Centro de Recursos para Trastornos Alimentarios, una organización sin fines de lucro dedicada a crear conciencia.

EL ALTO COSTO DE LA AYUDA

Las dificultades económicas también pueden ser un impedimento para los pacientes mayores. La mayoría de los centros de tratamiento hospitalario, muchos de los cuales son gestionados por empresas de capital de riesgo, no aceptan Medicare, el programa federal de seguro médico para personas mayores de 65 años. Quienes pueden pagar de su bolsillo a menudo no quieren interrumpir sus vidas para ingresar en un centro de tratamiento, especialmente si tienen hijos, cónyuges, carreras profesionales o padres mayores.

Con esto en mente, algunas organizaciones ofrecen programas a distancia. Within Health se especializa en pacientes con enfermedades moderadas a graves que reciben seguimiento médico. Los pacientes reciben de dos a tres sesiones semanales de terapia, sesiones individuales de nutrición y revisiones, sesiones de terapia familiar, sesiones de terapia grupal y reuniones con psiquiatras. También reciben un plan de alimentación personalizado y servicio de entrega de comidas. Ofrecen grupos para adultos mayores de 30 años. Equip, que también es completamente virtual, adapta sus programas de tratamiento a cada paciente. Sus adultos mayores tienen 35 años o más.

La Eating Disorder Foundation, una organización sin fines de lucro, ha estado organizando grupos gratuitos en línea y retiros en persona para mujeres mayores de 50 años. Desde su formación en febrero de 2021, más de 700 personas se han inscrito, comenta Bonnie Brennan, una terapeuta de Denver que dirige los grupos.

"No creo que debamos rendirnos nunca. Tengo la esperanza de que, en cualquier momento, sin importar lo enferma que esté una persona, pueda tomar la decisión de cambiar su vida, aunque sean pequeños cambios a la vez", asegura Brennan.

Sally Odenheimer, quien ha estado consultando con un terapeuta por su anorexia desde 2005, cuando tenía 52 años, asiste al grupo de apoyo de Brennan. "El grupo es un lugar donde puedo ir para estar con personas con las que me identifico y que están lidiando con problemas similares, sin sentirme avergonzada de seguir lidiando con un trastorno alimentario a mi edad", comenta Odenheimer.

El debate suele centrarse en el concepto de recuperación, una noción compleja para quienes padecen una enfermedad que ha formado parte de su identidad durante décadas. ¿Cómo se ve la recuperación para una persona cuya enfermedad ha sido intrínseca a su identidad?

"Veo la recuperación como un proceso, y se trata de quién tiene el control, mi vida adulta sana o mi trastorno alimentario", dijo Karla Wagner, quien consulta con una dietista y terapeuta especializada en trauma. Para ella, la recuperación significa no tener que estar tan hipervigilante con la comida y el peso. Desde septiembre, se considera en "plena recuperación", lo que define como poder hacer las cosas que disfruta sin pensar en comer o no comer.

Karen Moult también se considera en recuperación después de una lucha de más de 40 años contra la anorexia. Moult, de 64 años, artista de Tulsa, Oklahoma, dejó la universidad en segundo año tras perder muchísimo peso. Regresó a casa de sus padres e intentó retomar sus estudios locales, pero no pudo concentrarse. "Mi trastorno alimentario era lo más importante de mi vida", dice.

Su padre, médico, creyó que tenía un problema estomacal, y sus padres la hospitalizaron para hacerle pruebas, todas las cuales resultaron negativas. Consultó con un psiquiatra para que la ayudara a

LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **Anorexia en la mediana edad y más allá**

Pág. : 13
Cm2: 307,8
VPE: $ 4.043.339

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Janice Bremis muestra su foto de su último año de secundaria.

Sally Odenheimer tiene 73 años. Desde siempre practicó atletismo y pensó que correría más rápido con el estómago vacío.

controlar el estrés, pero nunca recibió tratamiento específico para la anorexia.

Su ingesta restringida de alimentos continuó durante toda su vida. Al cumplir 50 años, su hijo se fue a la universidad, su hermana murió y ella empezó a jugar golf de forma competitiva. Se dio cuenta de que comía aún menos y se centraba aún más en su cuerpo. Finalmente, a finales de sus 50, contactó con un terapeuta, un dietista y un internista especializado en trastornos alimentarios.

Intentó reducir el ejercicio y subir de peso. Pero en 2023, al ver lo frágil que estaba su cuerpo y preocupada por si su vida corría peligro, su equipo decidió que era hora de un programa residencial. Pasó 10 semanas en Alsana, una comunidad de recuperación alimentaria en Thousand Oaks, California. Tras alcanzar un peso que su compañía de seguros médicos consideró adecuado, se trasladó a un programa de hospitalización parcial cercano. Sus tres compañeras de piso tenían veintitantos años, pero a ella no le importó.

Ahora asiste a las reuniones virtuales de un grupo de apoyo y tiene citas semanales con su terapeuta y dietista, además de reuniones quincenales con su internista. Dice que se siente mejor que en años. Solo desearía que la ayuda hubiera llegado antes. "Si hubiera recibido tratamiento cuando era mucho más joven y hubiera estado en un lugar donde hubiera pasado más tiempo con médicos que pudieran ayudarme con la causa subyacente de mi trastorno alimentario, tal vez habría podido recuperarme mucho antes". ■