

## TRASTORNOS DE LA INGESTA: PICA Y RUMIACIÓN

### LA PICA

#### CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

- A. Ingestión persistente de sustancias no nutritivas durante un período de por lo menos 1 mes.
- B. La ingestión de sustancias no nutritivas es inapropiada para el nivel de desarrollo.
- C. La conducta ingestiva no forma parte de prácticas sancionadas culturalmente.
- D. Si la conducta ingestiva aparece exclusivamente en el transcurso de otro trastorno mental (p. ej., retraso mental, trastorno generalizado del desarrollo, esquizofrenia) es de suficiente gravedad como para merecer atención clínica independiente.

#### EN QUÉ CONSISTE

El Síndrome de Pica o Alotriofagia es un trastorno poco común de la conducta alimentaria caracterizado por el deseo irresistible de ingerir o lamer sustancias poco usuales y no destinadas al consumo humano, como tiza, pegamento, moho, hojas, pasta dental, colillas, tierra e incluso heces, entre otros.

En los niños de corta edad esta conducta es habitual debido a su afán por explorar el entorno y su costumbre de llevarlo todo a la boca, dejando de considerarse normal a partir de los 18-24 meses de edad.

No se conocen exactamente cuales son las causas que provocan esta alteración, aunque se apunta a varios motivos concretos y sin relación entre ellos. Las causas que se barajan son:

- Físicas, por deficiencias nutricionales. Suele darse en mujeres embarazadas, sospechándose que este desorden puede tener sus raíces en el instinto animal que nos obligaría a la ingesta de yeso para suplir carencias de calcio durante el embarazo.
- Culturales, en este caso unidas también a la falta de alimento, ya que se sabe que este trastorno tiene mayor incidencia en regiones pobres como Centro y Sudamérica, y en la India.
- Psicológicas y mentales. Aquí el abanico es amplio, pudiendo desencadenarse en personas que sufren estrés, baja autoestima, o que padecen o han padecido miedos, abusos, u otros traumas psicológicos.

Otro grupo de riesgo sería el de aquellos que sufren daño cerebral, epilepsia, demencias o psicosis, siendo además muy habitual en niños con problemas de autismo.

Además de los problemas psicológicos, este desorden puede traer aparejadas serias complicaciones de salud como envenenamiento por plomo u otras sustancias tóxicas, obstrucción intestinal, infecciones por parásitos y lesiones dentales.

Esta alteración necesita tratamiento médico, utilizándose diversos métodos según cual sea la raíz del problema, desde la administración de suplementos nutricionales, hasta medicación para el estrés, la depresión o para controlar los antojos, pasando por el asesoramiento psicológico y terapia conductual o de comportamiento.

Consulta con un psicólogo. Muchas veces, la causa de este síndrome es el estrés, los trastornos de ansiedad, entre otros. Se recomienda la terapia cognitivo-conductual que trabaja sobre la conducta de la persona propiciando su modificación hacia hábitos más saludables.

## **RUMIACIÓN**

### CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

A. Regurgitaciones repetidas, sin náuseas o enfermedad gastrointestinal asociada por lo menos durante un mes, tras un período de funcionamiento normal.

B. Pérdida de peso o incapacidad para alcanzar el peso normal.

### ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Se sitúa dentro de los trastornos alimenticios de tipo cualitativo.

Trastorno alimenticio consistente en la regurgitación repetitiva, enviando a la boca alimentos que ya se encuentran en el estómago, con una posterior remasticación de los mismos.

Para poder diagnosticarlo, se debe de estar realizando durante al menos un mes, una de las características importantes del trastorno es que la persona que lo padece no lo ve como algo desagradable, al contrario, le resulta placentero.

Este trastorno suele iniciarse a partir de los 3 meses, normalmente después de haber comido de forma adecuada. Lo habitual es que solamente se presente en bebés, no en niños y mucho menos en adolescentes.

Este problema se asocia a una falta de estimulación en el bebé, rechazo o situaciones donde el bebé siente estrés.

Uno de los tratamientos que se siguen para el mericismo son parecidas a las de la pica, es decir, entrenamiento aversivo de tipo leve. Aunque son muy importantes las técnicas basadas en un mejoramiento del ambiente psicosocial del afectado.