

Influencia de la Ansiedad Académica y la Autoexigencia: Un Caso de Bulimia Nerviosa No Purgativa

Lola Berbiela Bustamante; Rocío Villameriel Carrión; Araceli García López de Arenosa



Introducción – Motivo de consulta:

S. es una chica de 16 años, vive con sus padres y sus dos hermanas de 14 y 12 años. Poco después de iniciar 2º de ESO, empieza a faltar al instituto. Al principio sólo los días que tiene examen, pero paulatinamente comienza a saltarse horas de clase hasta que los días que permanece en casa superan los que pasa en el instituto. S. termina ausentándose durante 5 meses; no obstante, consigue aprobar el curso después de pedir que la cambien de centro escolar y trasladándose a otra población para cursar el último trimestre.

S. acude a consulta acompañada por sus padres poco después de comenzar las vacaciones de verano. Llega muy angustiada explicando que “ha perdido el control”: ya no come con su familia, roba dinero en casa para poder atracarse dos veces al día y ha aumentando 12kg de peso en menos de dos semanas. Refiere “estoy pensando todo el día, para dejar de pensar, como y punto”

Evaluación:

Además de una primera **entrevista semiestructurada** dedicada principalmente a la exploración, se utilizaron los siguientes **test** en la evaluación del caso:

Inteligencia: Matrices Progresivas de Raven
Personalidad: MACI, EPQ-J
Adaptación: Bell
Clínicos: STAIC, CEDI, Inventario de Autoestima de Rosenberg
Alimentación: EDI, BITE, EAT-40, CIMEC

Impresión diagnóstica: BN no purgativa

Antecedentes – Inicio del problema

Personales

Altos niveles de **ansiedad ante exámenes** que derivan en **absentismo escolar**: S. explica que su preocupación por los estudios comenzó en 2º de primaria. Recuerda como su profesor felicitó a una compañera que había sacado mejor nota que ella en un trabajo. Refiere: “Antes pensaba que la gente que no estudiaba era tonta, inferior a mí, que yo me sacrificaba”.

Recuerda “darse pequeños **atracones** desde pequeña”, lo cual relaciona con la ansiedad, y más en concreto con los estudios: “muchas veces necesitaba abrir un paquete de galletas (o dos o tres) para poder estudiar”

A las semanas de empezar a faltar a clase, en Navidad, S. comienza a preocuparse por su **imagen corporal** y poco después, en marzo, empieza a **ayunar** y a saltarse comidas. Es tras empezar a **restringir** cuando S. empieza a **atracarse**. S. niega autoprovocarse el vómito “lo he intentado, pero no puedo”.

Durante la primaria S. practica gimnasia rítmica. Al empezar secundaria decide dejarlo un tiempo, pero un curso después retoma la actividad. También se apunta al gimnasio, pero explica tener dificultad para ser constante. Así mismo refiere que le cuesta ir a entrenar a pesar de su deseo de hacer **ejercicio**.

Tanto la paciente designada como sus padres hacen alusión a los bruscos **cambios de humor** que ha sufrido S. durante el último curso.

Los **padres** de S. se muestran muy preocupados y angustiados ante la situación. Refieren no estar de acuerdo a la hora de abordar el problema y haber discutido encendidamente delante de S. y sus hermanas sobre cómo actuar al respecto.

S. refiere tener una **amiga** en tratamiento por bulimia nerviosa y otra por anorexia nerviosa

S. refiere estar “harta de psicólogos”. Han consultado con anterioridad a diferentes profesionales de salud mental (dos psiquiatras, psicólogo y psicopedagogo). Ha seguido tratamiento psicológico y farmacológico sin éxito. Sus padres refieren sentirse perdidos y frustrados.

Familiares

Los padres de S. refieren que no les consta que en la familia haya habido problemas de salud mental.

Intervención multidisciplinar

Objetivos

- Eliminar atracones
- Reducir la ansiedad ante exámenes y otras situaciones de evaluación.
- Establecer pautas de alimentación y ejercicio saludables

Intervención

•**Ingreso en planta de psiquiatría infanto-juvenil:** 3 semanas.

•**Tratamiento farmacológico:** Topamax 100 mg

•Psicoterapia:

Se proponen y acuerdan pautas de alimentación saludables. Búsqueda de estrategias que ayuden a seguir un horario que incluya tiempo para estudiar, ejercicio físico y ocio.

Se trabaja el reconocimiento y manejo de emociones.

Se dedican varias sesiones al concepto de autoexigencia.

Trabajo sobre imagen corporal.

•**Terapia familiar:** Llevada a cabo por el equipo de trabajo social.

•**Profesora de la unidad:** se centra en mejorar las estrategias de estudio de S.

Evolución:

La evolución es favorable pero S. continúa en tratamiento ambulatorio: No presenta atracones desde hace meses, sigue la dieta de 5 comidas diarias propuesta por la unidad y realiza ejercicio físico varias veces a la semana. S. ha empezado bachillerato.

Sin embargo, aunque continúa yendo a clase y examinándose, en ocasiones mantiene elevados niveles de ansiedad, y como consecuencia ha evitado la evaluación no presentándose a aquellos exámenes para los que no se sentía suficientemente preparada.

S. refiere sentirse más cómoda con su imagen corporal, no obstante, ha perdido bastante peso y existe riesgo de recidiva: tiende a restringir la cantidad de alimento ingerido y le cuesta ser flexible a la hora de distribuir el tiempo dedicado al ejercicio físico.

El estado de ánimo de S. ha mejorado considerablemente.

Conclusiones

La elevada autoexigencia de S. a la hora plantearse objetivos académicos influye en los elevados niveles de ansiedad que llega a sentir ante los exámenes. Su bloqueo es tal que deriva en una sensación de pérdida de control total. S. aprendió que la comida puede aliviar momentáneamente el malestar emocional, y durante meses no puede evitar atracarse. El abordaje multidisciplinar ha permitido eliminar los atracones y disminuir su ansiedad ante las situaciones de evaluación. S. ha aprendido pautas de alimentación que le permiten prevenir los atracones, así como estrategias para entender y manejar mejor la ansiedad.

Palabras clave: Bulimia Nerviosa No Purgativa; Trastornos de Conducta Alimentaria; Ansiedad académica; Ansiedad ante los exámenes; Adolescencia