

Falta de apetito o comer en exceso

¿Cómo afecta la depresión a la alimentación?



Índice

03 ¿A quién va dirigido este booklet?

04 ¿Cómo afecta la depresión a la alimentación?

06 Entender los síntomas:
La compulsión alimentaria

07 ¿Qué hacer?

10 Entendiendo los síntomas:
La falta de apetito

11 Registro de pensamientos y comportamientos.

15 Bibliografía

¿A quién va dirigido este booklet?

¿Sientes que, bajo estrés o desánimo, la comida se convierte en un campo de batalla? Ya sea perdiendo el apetito o comiendo en exceso, tu cuerpo está enviando señales. Si notas este cambio, ¡este folleto es tu guía! Ofrece explicaciones y técnicas sencillas para que comprendas esta conexión y recuperes tu bienestar. ¡Que disfrutes de la lectura!

¿Cómo afecta la depresión a la alimentación?

La relación entre la depresión y los trastornos alimentarios, como la compulsión o la falta de apetito, es muy estrecha. Es como si estos problemas estuvieran interconectados.

¿Por qué ocurre esto?

La depresión afecta el estado de ánimo y, en busca de un alivio para la tristeza y el vacío, la persona puede usar la comida como un refugio, comiendo en exceso. En otros casos, la depresión causa una pérdida total de interés por la comida, lo que lleva a una falta de apetito que puede generar problemas de salud.





Estas señales se vuelven **preocupantes** cuando ocurren con frecuencia y causan cambios en el cuerpo, como:

Perder o ganar mucho peso sin estar a dieta (por ejemplo, cambiar más del 5 % del peso en un mes);

Sentir menos o más hambre casi todos los días durante al menos dos semanas seguidas.

Entender los síntomas:

La compulsión alimentaria

¿Alguna vez has pasado por ese momento en el que **comiste mucho más de lo que querías** y luego te quedaste con la sensación de «**no pude controlarme**»



Por ejemplo,

cuando alguien termina una relación y, por tanta tristeza, acaba comiéndose tres tarrinas de helado de una vez, tratando de aliviar el dolor? ¿O cuando llega estresado del trabajo y lo descarga todo en barras de chocolate, aunque ni siquiera te guste el chocolate?

Esto le puede pasar a cualquiera y, muchas veces, está relacionado con la **tristeza, la ansiedad o el estrés**; no es falta de fuerza de voluntad, ni siempre tiene que ver con el peso o la apariencia.

La compulsión alimentaria afecta mucho a las emociones. Es común sentir culpa, vergüenza o miedo después de estos episodios, pero eso no significa que estés solo(a) o que no haya solución. **Reconocer** estas señales ya demuestra valentía, y es un paso enorme para cuidarte y buscar ayuda.

¿Qué hacer?

¿Sabías que este síntoma se puede controlar?

Una de las técnicas que pueden ayudar es la **Regulación Emocional para la Comedia Compulsiva**.

Pero, ¿qué es eso de la «regulación emocional»?

No es una técnica mágica, es la forma en que el cuerpo intenta equilibrar las emociones que sentimos. Cuando alguien tiene compulsión alimentaria, generalmente es porque está **sufriendo por alguna emoción difícil** y trata de aliviarla comiendo.

¿Y qué hago con eso?

La idea es aprender a darte cuenta de cuándo pasa esto y qué pasa por tu cabeza en ese momento. **Para ayudarte, toma un cuaderno y anota tres cosas:**



1 Anota: ¿Qué pasó que te dio muchas ganas de comer o te hizo sentir una emoción fuerte?

2 Anota: ¿Qué pensamientos y acciones surgieron en ese momento?

3 Anota: ¿Qué piensas sobre no poder lidar con eso?

TIPO

«No soporto esta ruptura»

«Ya no aguanto más este trabajo»

«No sé cómo lidar con esto»

Cuando vuelvas a vivir algo similar, recuerda estas anotaciones. Así, te darás cuenta de qué emociones y pensamientos te empujan a comer en exceso, y que al final te hacen sentir aún peor.

Intenta hacer algo que no sea comer, pero que te resulte reconfortante y tranquilizador, y trata de pensar en alternativas a tus pensamientos. Por ejemplo, ¿es cierto que no sabes cómo lidar con esto o que no soportas esta ruptura? **¡Los pequeños cambios ya ayudan mucho!**



Entendiendo los síntomas:

La falta de apetito

Imagina que, de repente, la comida simplemente deja de gustarte. Tu plato favorito ya no te atrae. No sientes hambre, y pasar horas sin comer no parece ser un problema. Eso es la falta de apetito o, como la llaman los médicos, hiporexia. No es como estar a dieta; **es una pérdida genuina de interés por comer.**

¿Qué puedes sentir?

Saltarte comidas sin darte cuenta

el almuerzo se convierte en un tentempié y la cena ni siquiera llega a celebrarse

Bajar de peso sin querer

tu ropa empieza a quedarte más holgada y no entiendes por qué.

Malestar estomacal

solo de pensar en comida, sientes un ligero mareo.

Comer se convierte en una obligación

comes solo porque «tienes que hacerlo», y no porque te dé gusto.

¿Has pasado por algo parecido?

Quizás esta técnica te ayude...

Registro de pensamientos y comportamientos

Es una herramienta que funciona como una especie de «diario» estructurado.

El objetivo es ayudarte a identificar y analizar la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos, especialmente los disfuncionales.

En esencia, la técnica ayuda a la persona a pasar de ser una víctima pasiva de sus pensamientos automáticos a convertirse en un agente de cambio en su vida.

En el caso de la falta de apetito, ayuda a entender por qué perdiste el interés en comer.

Identifica el evento: ¿qué provocó la falta de apetito?

Anota la situación. Piensa en un momento de tu día en el que debías comer, pero no tenías ganas.

Ejemplo: «« Era la hora del almuerzo, me senté a la mesa y miré el plato sin sentir hambre»

Descubre el pensamiento desencadenante asociado a la falta de apetito

¿Cuál fue el pensamiento que pasó por tu mente?
Este pensamiento es la clave para entender el problema.

Ejemplo: «« No vale la pena comer. No tengo energía para masticar. La comida no me da placer, así que ¿por qué molestarme?»

La emoción y la acción

¿Qué emoción generó ese pensamiento y cuál fue su reacción?

Ejemplo: «« Sentí una profunda tristeza, así que me levanté de la mesa y no comí»

Ahora que ha identificado el ciclo, es hora de romperlo.

Y la técnica de **reestructuración cognitiva** puede ayudarte.

El principal beneficio de la técnica de reestructuración cognitiva (o del pensamiento) es que te permite cambiar la forma en que te sientes, al cambiar la forma en que piensas.

1 Cuestiona el pensamiento

«¿Es cierto que la comida no me da placer? Quizás no me dé el mismo placer que antes, pero la comida es nutrición para mi cuerpo».

«¿Qué pasará si sigo sin alimentarme? Eso me dejará más débil y sin energía, lo que solo empeorará cómo me siento».

2 Crea una alternativa

Piensa en una acción diferente que puedas hacer para romper la inercia.

Ejemplo: en lugar de levantarte y rendirte, puedes decir: «No necesito comerme plato entero, pero voy a intentar comer una porción pequeña».

Al registrar y reestructurar el pensamiento, sales del piloto automático y comienzas a encontrar soluciones en lugar de rendirte a los sentimientos de tristeza y desinterés.



Si la comida ha dejado de ser un placer o se ha convertido en un refugio, es una señal de que hay algo que hay que examinar con cuidado. Darse cuenta de estos síntomas ya es un paso importante. Buscar ayuda psicológica es el siguiente paso para entender y tratar lo que hay detrás de esa relación con la comida.

No tienes por qué pasar por esto solo/a.



Bibliografía

APA. (2023). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM-5-TR. 5.ª ed. Artmed, Porto Alegre.

Appolinario, J. C., Nunes, M. A., & Cordás, T. A. (Eds.) (2021). Trastornos alimentarios: Diagnóstico y manejo. Artmed.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J. y Hollon, S. D. (2025). Terapia cognitiva de la depresión. 2.ª ed. Artmed, Porto Alegre.

AUTORÍA

Milena Aragão

Más información: geppsufs.com/pessoa/milena/

Silvia Herrero

Más información: www.lattes.cnpq.br/1857383470115823

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Gabriel Gazza

Más información: behance.net/gazzailustra

Vitoria Gama

Más información: hoshiueki.com.br

SUPERVISIÓN

Dandara Palhano

Más información: geppsufs.com/pessoa/dandara/

ORIENTACIÓN

André Faro

Más información: geppsufs.com/pessoa/andre/

Cómo citar

Aragão, M. C., Herrero-Rodríguez, S., Gazza, G., Palhano, D. y Faro, A. (2025). Falta de apetito o comer en exceso: cómo afecta la depresión a la alimentación [Folleto digital]. Grupo de Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Apunta la cámara
y descubre más Booklets

