

Social

- Comes solo (a) frecuentemente
- Comes en secreto
- Evitas las amistades
- Evitas situaciones en las que la comida está presente.
- Relaciones tensas debido a problemas relacionados con los alimentos.
- Dificultad para ser asertivo

Físicos

- Amenorrea
- Problemas en la garganta
- Frecuentes cambios en el peso
- Pérdida o ganancia significativa de peso
- Inflamación de las glándulas
- Pérdida de cabello
- Hinchazón de las mejillas
- Capilares rotos debajo de los ojos.
- Desmayos/mareos
- Fatiga
- Caries inesperadas
- Aparición de cabellos finos en todo el cuerpo.

¿Cómo las personas superan los trastornos alimentarios?

Es importante recordar que hay esperanza para aquellos que sufren de problemas de alimentación. El primer paso es reconocer que tienes un trastorno alimentario. El segundo paso es hablar con un profesional que tenga experiencia en esta área. El tratamiento incluye el monitoreo médico, nutricional, consejería, educación y consejería individual y grupal. Estos profesionales te pueden ayudar a mejorar tu autoestima y retar los mensajes negativos sobre tu cuerpo desarrollando relaciones saludables y de apoyo.

Adaptado y traducido
The Board of Trustees of the University of Illinois
(2005) University of Illinois at Urbana-
Champaign
"Maybe I have an eating disorder".

Decanato de Estudiantes,
Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico
Septiembre/2015

CECSI EDUCA



¿Tal vez tengo un trastorno alimentario?



Los problemas alimentarios se pueden clasificar por una variedad de sentimientos, actitudes y comportamientos.

Confianza en la imagen corporal – caracterizada por sentimientos positivos acerca del cuerpo.

Preocupación – con el cuerpo y con frecuencia envuelve tener pensamientos sobre la comida. Se dan momentos en que te sientes culpable sobre lo que comes.

Comer o angustia con tu imagen corporal – la preocupación interfiere con las actividades e interacciones diarias. Puedes estar pensando en la comida y tu apariencia. Además tienes patrones rígidos en tus patrones alimentarios.

Trastornos alimentarios:

- **Anorexia nerviosa** – envuelve un temor a ganar peso o estar obeso, restringe el consumo de alimentos hasta el punto de perder peso significativamente. Realiza ejercicios excesivamente.
- **Bulimia nerviosa** – consiste en episodios de comer compulsivamente. La persona ingiere grandes cantidades de comida y se siente incapaz de controlarse. Puede participar de conductas compensatorias: vómitos, uso de laxantes y realizar ejercicios. Los ciclos de atracones de comida y compensación se producen al menos dos veces por semanas durante tres meses.

- **Trastorno por atracón** – patrón de comer compulsivamente que ocurre al menos dos días a la semana durante seis meses, pero sin comportamientos compensatorios

Dificultades a menudo asociadas con los problemas de alimentación

Las personas que luchan con estos trastornos a menudo experimentan una serie de comportamientos, emociones y síntomas psicológicos, sociales y físicos. La lista que se presenta a continuación no pretende determinar si tienes un trastorno alimentario ya que su propósito es ayudarte a pensar más en el comportamiento.

Si te sientes preocupado por alguno de estos puntos, es posible que desee hablar con un consejero (a), médico o nutricionista acerca de tus preocupaciones.

Comportamiento

- ___ Restringir el consumo de alimentos con el propósito de sentirte en control.
- ___ Episodios en los cuales te sientes fuera de control con respecto a la comida.
- ___ Sentirse obligado a realizar ejercicios de manera excesiva.
- ___ Provocarte el vomito
- ___ Realizar el ayuno con el fin de compensar los alimentos ingeridos.
- ___ El uso de drogas para controlar la ganancia de peso (pastillas para adelgazar, laxantes, diuréticos).
- ___ Rituales alrededor de la comida (no permitir que la comida toque los labios o cortar la comida en pedazos pequeños).
- ___ Te pesas con mucha frecuencia.

Emocional

- ___ Estado de ánimo deprimido.
- ___ Cambios de humor.
- ___ Irritabilidad
- ___ Culpa por comer
- ___ Miedo a engordar
- ___ Baja autoestima
- ___ Comes cuando estas molesto
- ___ Incomodidad emocional después de comer.
- ___ Dificultad tolerando el sentimiento de estar lleno.
- ___ Vergüenza de las conductas alimentarias.
- ___ Vergüenza de las conductas alimentarias.

Psicológica

- ___ Perfeccionismo
- ___ Preocupación por la comida
- ___ Gran necesidad de estructura
- ___ Horario rígido de alimentación
- ___ Alterna entre estar en control de los alimentos y “dejar ir”.
- ___ Dificultad para concentrarte
- ___ Fluctuación de la imagen corporal