

Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios son enfermedades reales, complejas y devastadoras que pueden tener graves consecuencias para la salud, la productividad y las relaciones. Ellos no son una opción de moda, fase o estilo de vida. Son condiciones potencialmente mortales que afectan todos los aspectos del funcionamiento de la persona, incluyendo el rendimiento escolar, el desarrollo del cerebro, emocional, social, y el bienestar físico.

Los trastornos alimenticios se pueden diagnosticar no solo en base a los cambios de peso, sino también basados en los comportamientos, las actitudes y la mentalidad. Esté alerta a alguno de estos síntomas en su hijo.

Claves con respecto a la comida:

- Comer una gran cantidad de comida que parece estar fuera de control (gran cantidad de comida puede desaparecer, o se encuentran envoltorios y contenedores vacíos ocultos).
- Desarrolla normas alimentarias: solo puede comer un tipo de alimento o grupo de alimentos, corta los alimentos en pedazos muy pequeños, o extiende la comida en el plato.
- Habla mucho acerca de, o se centra a menudo en el peso, la comida, las calorías, los gramos de grasa y la dieta.
- A menudo dice que no tiene hambre.
- Salta comidas o come porciones pequeñas en las comidas regulares.
- Cocina comidas o golosinas para los demás, pero no se los come.
- Evita las horas de comida o situaciones que envuelva comida.
- A menudo va al baño después de las comidas
- Usa mucho enjuague bucal, mentas o chicle
- Reduce o deja de comer las cosas que anteriormente disfrutaba.

Claves en torno a una actividad:

- Hace ejercicio todo el tiempo, mas de lo que es saludable o recomendado, a pesar del tiempo, la fatiga, enfermedad o lesión.
- Para de hacer sus actividades y pasan mas tiempo solos (puede ser pasar mas tiempo haciendo ejercicio)

Factores de Riesgo Físico:

- Siente frío todo el tiempo o se queja de estar cansado todo el tiempo. Podría estar más irritable y/o nervioso.
- Si vomita después de la comida –o ve señales de vomito en el baño como : olor, desagüe de la ducha obstruido
- Cualquier uso de laxantes o diuréticos (o si usted encuentra paquetes vacíos)

Otros Factores de Riesgo:

- Cree que esta muy grande o muy gordo(sin importar la realidad)
- Pregunta a menudo cómo se ve
- Deja de salir con sus amigos
- No es capaz de hablar acerca de cómo se siente
- Los informes de otros son nuevos juicios “no se conecta”

Si su niño(a) muestra señales de Posible Desorden Alimenticio.

Solicite la asistencia de un profesional médico lo más pronto posible, porque ellos son muy complejos, los trastornos de la alimentación deben ser evaluados por alguien que se especializa en el tratamiento de trastornos de la alimentación. Mientras más temprano una persona con un trastorno de la alimentación busque tratamiento, mayor será la probabilidad de recuperación física y emocional.

Para obtener más información sobre la alimentación saludable, trastorno de la alimentación, o pauta nutricional, visite:

www.nutrition.gov (Versión en Español- www.nutrition.gov/en-en-espanol) o

www.nationaleatingdisorders.org, www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders/index.shtml

(Versión en Español) - www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastornos-de-la-alimentaci-n/index.shtml)

o www.choosemyplate.gov (Versión en español-www.choosemyplate.gov/en-espanol.html)

Los trastornos alimenticios pueden afectar a hombres y mujeres de todas las edades.

El peso NO es el único indicador de un trastorno alimenticio, las personas de cualquier talla podrían estar sufriendo.

¿Cómo comunicarse con su hijo?

- Entender que los enfermos de trastornos alimenticios con frecuencia niegan que hay un problema.
- Infórmese sobre los trastornos alimenticios
- Pregunte qué puede hacer para ayudar
- Escuchar de manera abierta y reflexivamente
- Sea paciente y sin prejuicios
- Hable con su hijo de una manera amable cuando esté tranquilo y no enojado, frustrado o molesto
- Deje que él / ella sepa que sólo quiere lo mejor para él / ella
- Recuérdele a su hijo que él / ella tiene personas que se preocupan y lo/la apoyan
- Sea flexible y abierto con su apoyo
- Sea honesto
- Muestre cuidado, preocupación y comprensión
- Pregunte cómo él / ella se siente
- Trate de ser un buen modelo a seguir, no se "llame gorda/o" a sí mismo
- Entienda que su hijo no está en busca de atención o pena
- Busque ayuda profesional, en nombre de su hijo si usted tiene alguna preocupación