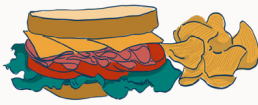


¿Está preocupado por un trastorno alimenticio?

Más del 10% de la población experimenta trastornos alimenticios, la segunda enfermedad mental más mortal. La buena noticia es que es posible recuperarse si se detecta a tiempo y recibe el tratamiento adecuado. Si los siguientes síntomas le suenan familiares, recomendamos que un médico le haga una evaluación.



Alimentos

- Inicia una nueva dieta, incluyendo tratar de comer "sano", "limpio" y "bajo en carbohidratos"
- Evita comer con su familia o en grupo
- Va al baño (incluyendo el ducharse) inmediatamente después de las comidas
- Tiene rigor sobre los ingredientes, marcas, preparaciones de alimentos o utensilios
- Tiene un amplio historial de "selectividad" a la hora de comer que empeora con el tiempo



Cuestiones médicas

- Cambios de peso (pérdida o aumento)
- Desmayos, debilidad y deshidratación
- Dolor de estómago frecuente u otros problemas gastrointestinales
- Lesiones por ejercicio (por ejemplo, fractura por estrés)
- Ausencia o irregularidad de la menstruación (para quienes menstrúan)



Estado de ánimo

- No demuestra mucha emoción
- Se frustra con facilidad, está de mal humor
- Se molesta ante cambios en la rutina, se preocupa o tiene miedo



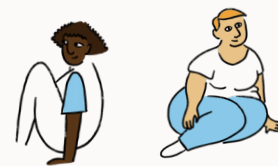
Pensamiento

- Se critica a sí mismo por comer o por no hacer ejercicio
- Tiene un deseo continuo de sentirse seguro sobre el aspecto físico
- Tiene miedo a atragantarse, vomitar, sentir dolor o enfermarse después de comer



Actividad física

- Hace ejercicio intenso pero sin entusiasmo
- Ejercicio forzado: hace ejercicio estando enfermo o cuando el clima no es favorable



Cuestiones sociales

- Pasa menos tiempo con amigos, compañeros y familia
- No puede expresar/describir emociones