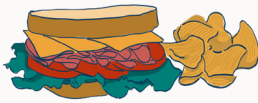


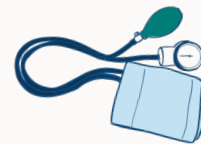
¿Está preocupado por un trastorno de la conducta alimentaria?

Más del 10% de la población padece trastornos de la conducta alimentaria, la segunda enfermedad mental más letal. La buena noticia es que la recuperación es posible con una detección precoz y un tratamiento adecuado. Si los signos que aparecen a continuación le resultan familiares, le recomendamos que un proveedor médico realice una evaluación.



Con respecto a la comida

- Empezar una nueva dieta, que incluya intentar seguir una alimentación "sana", de "limpieza" y "baja en carbohidratos".
- Evitar comer en familia o en grupos
- Ir al baño (incluso a ducharse) inmediatamente después de comer
- Rigidez en torno a ingredientes, marcas, preparaciones de comidas o utensilios
- Larga historia de "picoteo" que ha empeorado con el tiempo



Medicamento

- Fluctuaciones de peso (subir o bajar)
- Desmayos, debilidad y deshidratación
- Dolor de estómago frecuente u otras molestias gastrointestinales
- Lesiones provocadas por el ejercicio (por ejemplo, fractura por esfuerzo)
- Falta de menstruación o menstruación irregular (para quienes menstrúan)



Estado de ánimo

- No demostrar demasiada emoción
- Frustrarse o malhumorarse con facilidad
- Irritarse cuando cambia la rutina, estar preocupado o temeroso



Pensamiento

- Autocrítica por comer o no hacer ejercicio
- Deseo constante de reafirmar el aspecto físico
- Miedo a atragantarse, vomitar, sentir dolor o descomponerse después de comer



Con respecto a la actividad física

- Hacer ejercicio intensamente, pero sin disfrutarlo
- Ejercicio compulsivo: hacer ejercicio estando enfermo o en malas condiciones climáticas.



Socialmente

- Pasar menos tiempo con los amigos, los compañeros y la familia
- Incapacidad para expresar/describir emociones