

¿Te preocupan los trastornos alimentarios?

Más del 10% de la población padece trastornos alimentarios – se consideran como la segunda enfermedad mental más letal. La buena noticia es que la recuperación es viable con una detección temprana y un tratamiento adecuado. Si alguno de los siguientes síntomas te resulta familiar, lo mejor es acudir a un proveedor médico para que realice una evaluación.



La comida

- Evitar comer con la familia o en grupo.
- Ir al baño (incluso a bañarse) inmediatamente después de las comidas.
- Intransigencia en cuestión de ingredientes, marcas, preparación de alimentos o con los utensilios.
- Larga historia de ser "melindroso" con la comida y que haya empeorado con el tiempo.



Síntomas médicos

- Desmayos, debilidad y deshidratación.
- Dolor de estómago frecuente u otras molestias gastrointestinales.
- Lesiones provocadas por el ejercicio (p. ej., fracturas por estrés).
- Ausencia de menstruación o menstruación irregular (para mujeres que menstrúan).



Forma de pensar

- Autocríticas por comer o no hacer ejercicio.
- Deseo continuo de no preocuparte por la apariencia física.
- Tener miedo de asfixiarse, vomitar, sentir dolor o enfermarse después de comer.



Actividad

- Ejercicio intenso pero no hacerlo con gusto.
- Ejercicio impulsivo: hacer ejercicio estando enfermo o en condiciones meteorológicas adversas.



Estado de ánimo

- Falta de expresión de emociones.
- Poca tolerancia a la frustración y mal humor.
- Molestias cuando cambia la rutina, sentir preocupación o temor.



Conducta social

- Pasar menos tiempo con los amigos, los compañeros y la familia.
- No poder expresar y/o describir emociones.