

# ¿Qué son los trastornos alimenticios?

Los trastornos alimenticios son condiciones reales, complejas y devastadoras que pueden causar consecuencias serias en la salud, productividad y relaciones. No son modas pasajeras, fases ni estilos de vida. Son condiciones que potencialmente ponen la vida en riesgo afectando todo aspecto del funcionamiento de una persona, incluyendo desempeño escolar, desarrollo cerebral, y salud emocional, social y física.

Se pueden diagnosticar los trastornos alimenticios con base en cambios de peso, pero también con base en comportamientos, actitudes y mentalidad. Estén alertas de cualquiera de las siguientes señales en su hijo.

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

Factores claves para estar atento en cuanto a alimentos:

- Come mucho como si pareciera fuera de control (falta una gran cantidad de comida, encuentra muchos empaques y envases vacíos ocultos)
- Desarrolla reglas alimenticias – podría solo comer cierto alimento o grupo alimenticio, corta la comida en trozos muy pequeños, o esparce los alimentos en el plato
- Habla o se enfoca demasiado en el peso, alimentos, calorías, gramos de grasa y dietas
- A menudo dice que no tiene hambre
- Saltea comidas o consume solo porciones pequeñas durante las comidas normales
- Cocina para o invita a otros pero no come
- Evita horas de comida o situaciones que implican comer
- A menudo va al baño después de comidas
- Usa mucho enjuague bucal, mentas y/o chicle
- Empieza a evitar alimentos que antes disfrutaba

El peso NO es el único indicador de un trastorno alimenticio, ya que personas de todos los tamaños pueden sufrir de esto.

Factores claves para estar atento en cuanto a actividad:

- Hace ejercicio todo el tiempo, más de lo que se considera saludable o recomendado sin importar el clima, cansancio, enfermedad o lesión
- Deja de realizar sus actividades normales, pasa más tiempo a solas (podría pasar más tiempo haciendo ejercicio)

Factores de Riesgo Físico:

- Siente frío o se queja de cansancio todo el tiempo. Más propenso a sentirse irritado y/o nervioso.
- Cualquier vómito después de comer (o ver señas en el baño de vómito – olor, desagüe tapado)
- Cualquier uso de laxantes o diuréticos (o si encuentra empaques vacíos)

Otros Factores de Riesgo:

- Cree que es muy grande o muy gordo (sin importar la realidad)
- Pregunta con frecuencia para asegurarse de cómo se ve
- Deja de reunirse con sus amigos
- No puede hablar acerca de cómo se siente
- Informa que otros últimamente empezaron a juzgar o “ya no conectan”

## Cómo hablar con su hijo

- Entienda que las personas que sufren de un trastorno alimenticio a menudo niegan que existe un problema.
- Infórmese acerca de los trastornos alimenticios.
- Pregúntele qué puede hacer usted para ayudar.
- Escuche atenta y reflexivamente.
- Sea paciente y no juzgue.
- Hable con su hijo de manera amable cuando esté calmado y no enojado, frustrado o molesto.
- Déjele saber que usted solo quiere lo mejor para él.
- Recuérdele a su hijo que tiene personas que lo quieren y lo apoyan.
- Sea flexible y transparente con su apoyo.
- Sea honesto.
- Demuestre cariño, preocupación y entendimiento.
- Pregúntele cómo se siente.
- Trate de dar un buen ejemplo – no hable acerca de que tan gordo es usted.
- Entienda que su hijo no está buscando atención ni lástima.
- Busque ayuda profesional en nombre de su hijo si tiene CUALQUIER preocupación.

## Si su hijo demuestra señales de un posible trastorno alimenticio

Busque ayuda de un profesional en medicina tan pronto sea posible; ya que son tan complejos, **los trastornos alimenticios deben ser evaluados por alguien que se especializa en el tratamiento de trastornos alimenticios**. Entre más pronto la persona con un trastorno alimenticio busque tratamiento, mayor la oportunidad de recuperación física y emocional.

Se encuentra más información en el sitio en la red de la Secretaría de Educación de Virginia — [www.doe.virginia.gov/support/health\\_medical/index.shtml](http://www.doe.virginia.gov/support/health_medical/index.shtml) — en la sección titulada Trastornos Alimenticios.