

Trastornos del Apetito

Ayuda para los Trastornos Alimenticios:

- Se necesita atención médica para el diagnóstico correcto y para una evaluación de salud.
- Consejería profesional
- Educación para una buena nutrición, para rebajar de peso y sobre programas de ejercicio.
- Apoyo familiar y de los amigos
- Diálogo con otros pacientes en grupos de autoayuda.

El comer saludable es una parte importante del bienestar. Sin embargo, muchas personas tienen dificultad para llevar una dieta saludable. Los trastornos alimenticios pueden llevar hasta la muerte y causan serio deterioro al funcionamiento físico, social, psicológico y espiritual del individuo.

Los Trastornos del Apetito pueden aquejar tanto a hombres como mujeres independientemente de la edad, raza, religión o situación económica.

Los trastornos del apetito más comunes son:

Anorexia Nervosa—caracterizada por dietas de hambre autoinducidas, preocupación excesiva por el alimento, meticulosidad, ejercicio compulsivo.

Bulimia Nervosa—apetito voraz que lleva a ingerir mucha comida a cada rato seguido de vómito autoprovocado, abuso de laxantes (purgas) diuréticos o ayunos prolongados.

Compulsive Overeating—compulsión a comer excesivamente sin recurrir a las purgas teniendo como resultado el sobrepeso.

Fuentes para encontrar más información:

www.anad.org

www.NationalEatingDisorders.org

www.EDReferral.com

www.ABBHH.org

Señales de Advertencia:

- Temor a no poder parar de comer ya que ha comenzado
- Abuso de drogas o alcohol antes de “hartarse”
- Vómito provocado después de las comidas
- Compulsión a hacer ejercicio con “estrictas regulaciones”
- Estricto régimen alimenticio, muy bajo en calorías
- El peso, la apariencia delgada es la medida de la autoestima
- Hablar de, o pensar siempre en la comida
- Rehusar a tocar el tema del alimento

¿Cómo pueden ayudar la familia o los amigos?

- Obtenga más información sobre los trastornos del apetito
- Exprese su preocupación de una manera compasiva ofreciendo ayuda o apoyo
- Esté preparado a que la persona niegue el problema
- Esté disponible para cuando alguno de sus seres queridos necesite su ayuda
- Motívelo a que busque ayuda profesional, a un especialista en trastornos del apetito (un médico, terapeuta o un dietista)

Para conseguir ayuda confidencial y gratuita para este problema o algún otro relacionado con la salud o el bienestar, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071.