



Tips para detectar si
alguien cercano a mí
está desarrollando un
trastorno de la
conducta alimentaria.



Tips para detectar si
alguien cercano a mí
está desarrollando

ANOREXIA



- Si notas que la persona está restringiendo su consumo de alimentos.
- Alta preocupación o pérdida de interés por los alimentos.
- Extrema preocupación por su aspecto físico.
- Pérdida de peso en poco tiempo.
- Alteración de la percepción del peso o aspecto físico.



QUÉ ES LA ANOREXIA



Es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza generalmente, por presentar un peso debajo de lo ideal para su edad; el temor intenso a aumentar de peso y la percepción distorsionada del mismo.



QUÉ ES LA BULIMIA

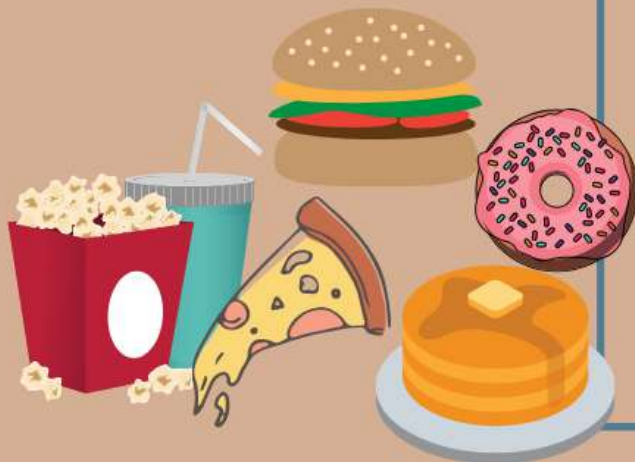


Es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por la presencia de atracones y seguido de realizar conductas compensatorias para evitar el aumento de peso.



Qué caracteriza un

ATRACÓN



- Comer una gran cantidad de comida en poco tiempo.
- Sensación de pérdida de control (no poder parar).
- Se lleva a cabo en secreto/oculto.
- Culpa posterior al episodio.



Tips para detectar si
alguien cercano a mí
está desarrollando

BULIMIA



- Atracciones recurrentes
(elevada ingesta de alimentos
en periodo corto).

- Comportamientos
compensatorios como:
vómitos o laxantes.

- Miedo a subir de peso.


- Va constantemente al baño

*** No necesariamente tienen bajo peso.**

TIPS PARA DETECTAR O PREVENIR

Recuerda que... los medios de comunicación solo muestran personas "perfectas", en realidad, las personas son de diferentes tamaños.

TIPS PARA DETECTAR O PREVENIR




Abre un canal de comunicación abierta
para que tu ser querido se sienta en
confianza para hablar sobre sus
preocupaciones y/o angustias.

TIPS PARA DETECTAR O PREVENIR




Proporciona opciones saludables y gran
variedad de alimentos en casa.

TIPS PARA DETECTAR O PREVENIR




Qué en tu hogar, el pedir ayuda no
represente debilidad.

TIPS PARA DETECTAR O PREVENIR



Refuerza el autoestima y el respeto
propio de tu ser querido.

TIPS PARA DETECTAR O PREVENIR



Un niño al que se le respeta su hambre y saciedad, podrá ser un adolescente con la capacidad de autocontrolarse sin sentir culpa o vergüenza al comer.



Razones por las que
las personas con un
trastorno se limitan
a pedir ayuda



**- Por culpa
y vergüenza**

**-Por considerar que el
problema va a
desaparecer con el
tiempo.**

**- Minimizar el
problema " no es tan
grave".**



Razones por las que
las personas con un
trastorno se limitan
a pedir ayuda



**- Es difícil contarlo a
los doctores.**

**-El trastorno no fue
identificado.**

**-Por no haber recibido
el tratamiento
adecuado.**



Razones por las que
las personas con un
trastorno **DEBEN** de
pedir ayuda

- **Pedir ayuda a tiempo
permite un mejor
pronóstico.**
- **Previene o controla
complicaciones que se
derivan de un trastorno de
la conducta alimentaria.**
- **Beneficios en tu salud:
física, mental, nutricional y
social.**



Razones por las que
las personas con un
trastorno **DEBEN** de
pedir ayuda

-Para prevenir y controlar:

- **Enfermedades cardiovasculares**
- **Alteración hormonal**
- **Alteraciones electrolíticas**
- **Osteoporosis**
- **Amenorrea**
- **Deficiencia de vitaminas (uñas y cabello frágil, efectos en la piel)**
- **Alteración en efectos dentales, ENTRE OTRAS...**