

Conducta Alimentaria DURANTE EL CONFINAMIENTO SOCIAL

si padecen un TCA estas sensaciones siempre han estado latentes y pueden llegar a potencializarse en cuarentena.

Padecer un TCA implica sentir ansiedad y miedo por la comida, y por lo tanto deben distraerse y realizar otro tipo de actividades para evitar pensar tanto en los alimentos. Mantenerse encerrado puede provocar que esas obsesiones y sensaciones regresen, al igual que la atención hacia aspectos y actitudes negativas

- Crear una rutina: tener cierto orden y mantenerse activo puede asemejar la situación que se vivía antes de la cuarentena, disminuyendo sensaciones de incertidumbre y ansiedad; se debe recordar que no son vacaciones ni es momento de descansar, las obligaciones siguen aunque la modalidad haya cambiado.

- Seguir realizando actividad física, tomando en cuenta las recomendaciones de los profesionales encargados del tratamiento.
- Destinar tiempo también para el descanso y la convivencia familiar.
- Recordar que todos avanzamos a distinta velocidad, no todos los días tienen que ser productivos.
- Mantenerse en comunicación constantemente: es importante que la familia platicue sobre qué están sintiendo durante la cuarentena ya que evita malentendidos y conflictos y permite que se comprendan los unos a los otros.
- Limitar el tiempo en las redes sociales: destinar ciertas horas del día para usar las redes y recordar que se debe de hacer una desintoxicación para seguir únicamente cuentas que aporten cosas positivas.
- Seguir en contacto con los profesionales: aunque no se pueda asistir a terapia es importante continuar con el tratamiento multidisciplinario ya sea por mensaje o en videollamada.

- Evitar utilizar la comida para canalizar las emociones, utilizar el tiempo extra para reflexionar lo que está pasando y las emociones que se están generando.
- Destinar tiempo para pasar con la familia y tiempo para estar solo, se debe de respetar la intimidad.

LO MÁS **IMPORTANTE** ES RECORDAR QUE NO SE DEBE DE SER TAN DURO CON UNO MISMO, TODOS CON O SIN TRASTORNOS ESTAMOS VIVIENDO UNA SITUACIÓN COMPLETAMENTE NUEVA QUE NOS TIENE EN **INCERTIDUMBRE**. NOS TENEMOS QUE MANTENER UNIDOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS, SER EMPÁTICOS LOS UNOS A LOS OTROS Y VIVIR EL DÍA A DÍA SIN EXIGIRNOS TANTO. TENEMOS QUE MANTENERNOS EN CASA PARA CUIDARNOS LOS UNOS A LOS OTROS, PERO ESTA SITUACIÓN NO SERÁ ETERNA.

ar con el plan de alimentación establecido
triólogo encargado del tratamiento: podría
a idea que los familiares coman alimentos
a los de la persona en tratamiento para
mer todos juntos y no excluir a nadie.

spacios distintos para la escuela/trabajo y el
o.

realizando actividad física, tomando en
as recomendaciones de los profesionales en
s del tratamiento.

r tiempo también para el descanso y la conv
miliar.

ar que todos avanzamos a distinta velocidad
los días tienen que ser productivos.

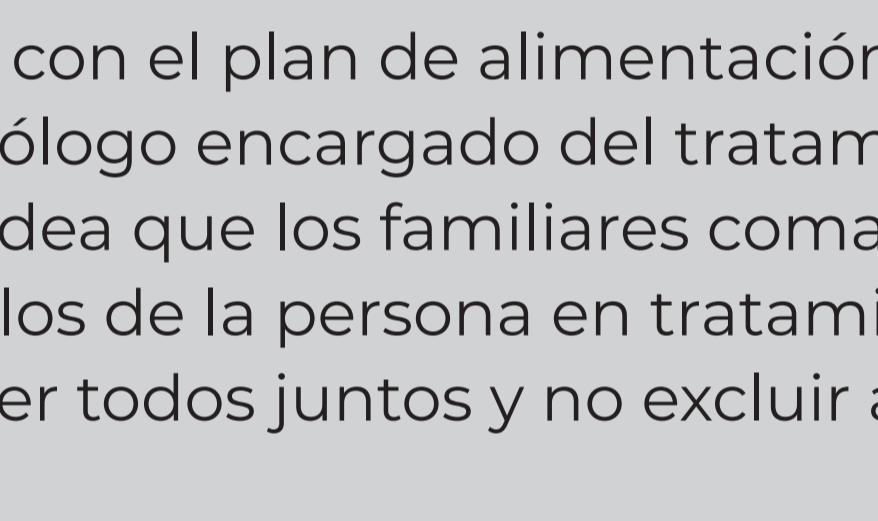
erse en comunicación constantemente: es
nte que la familia platicue sobre qué están
o durante la cuarentena ya que evita malen
y conflictos y permite que se comprendan
a los otros.

el tiempo en las redes sociales: destinar ciertas
del día para usar las redes y recordar que se
hacer una desintoxicación para seguir únicamente
cuentas que aporten cosas positivas.

en contacto con los profesionales: aunque no
n asistir a terapia es importante continuar con
nimiento multidisciplinario ya sea por mensajes
llamada

- Evitar utilizar la comida para canalizar las emociones, utilizar el tiempo extra para reflexionar lo que está pasando y las emociones que se están generando.
- Destinar tiempo para pasar con la familia y tiempo para estar solo, se debe de respetar la intimidad.

LO MÁS **IMPORTANTE** ES RECORDAR QUE NO SE DEBE DE SER TAN DURO CON UNO MISMO, TODOS CON O SIN TRASTORNOS ESTAMOS VIVIENDO UNA SITUACIÓN COMPLETAMENTE NUEVA QUE NOS TIENE EN **INCERTIDUMBRE**. NOS TENEMOS QUE MANTENER UNIDOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS, SER EMPÁTICOS LOS UNOS A LOS OTROS Y VIVIR EL DÍA A DÍA SIN EXIGIRNOS TANTO. TENEMOS QUE MANTENERNOS EN CASA PARA CUIDARNOS LOS UNOS A LOS OTROS, PERO ESTA SITUACIÓN NO SERÁ ETERNA.



espacios distintos para la escuela/trabajo.
realizando actividad física, tomando

realizando actividad física, tomando las recomendaciones de los profesionales del tratamiento.

ur que todos avanzamos a distinta v

los días tienen que ser productivos
erse en comunicación constante
to que la familia platicue sobre su

nte que la familia platicue sobre qué
o durante la cuarentena ya que evita
y conflictos y permite que se compren
a los otros.

el tiempo en las redes sociales: desear el día para usar las redes y recordar hacer una desintoxicación para seguir adelante.

en contacto con los profesionales: asistir a terapia es importante para que las personas se sientan más seguras y apoyadas en su proceso de recuperación.

asistir a terapia es importante con
tento multidisciplinario ya sea por
llamada.

tilizar la comida para canalizar las emociones y el tiempo extra para reflexionar lo que se está generando.

tiempo para pasar con la familia y
r solo, se debe de respetar la intimidad

IMPORTANTE ES RECORDAR Q

E SER TAN DURO CON UNO MISMO
SIN TRASTORNOS ESTAMOS VIVIENDO
UNA EXPERIENCIA COMPLETAMENTE NUEVA
EN INCERTIDUMBRE NOS TENEMOS

N INCERTIDUMBRE. NOS TENER UNIDOS CON NUESTROS SERVIR EMPÁTICOS LOS UNOS A LOS DÍA A DÍA SIN EXIGIRNOS TANTO.

S QUE MANTENERNOS EN CA
NOS LOS UNOS A LOS OTROS, P
ÓN NO SERÁ ETERNA.

Nutr Ana | aura Montoo



 APTA