

# ¿CÓMO PREVENIR Y DETECTAR UN TRASTORNO ALIMENTARIO?

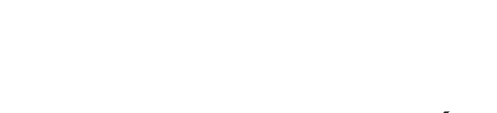


Al escuchar sobre los trastornos alimentarios y la manera en la que estos pueden desarrollarse, se originan dudas sobre la manera de prevenirlos y sobre las situaciones en las que hay que prestar atención.

Hay que comprender que un trastorno no surge de manera repentina, lo que significa que siempre van a existir señales previas ante las cuales se puede actuar y pedir ayuda. Siempre es buen momento para hacerlo, siendo en el caso de uno mismo, de una amigo, compañero, hijo o quien sea que esté pasando por una situación similar en donde los sentimientos de soledad, ansiedad y tristeza pocas veces logran ponerse en palabras.

## ALGUNAS IDEAS

### PARA PREVENIR Y DETECTAR UN TRASTORNO ALIMENTARIO en tu hijo:



1.- Mantén comunicación constante con tu hijo, esto significa estar al pendiente de sus sentimientos y emociones. Míralo a los ojos y pregúntale cómo va en sus actividades cotidianas, amistades, etc.



2.- Se observadora, si baja repentinamente de peso, si constantemente lo observas triste, aislado o enojado. Si disminuye las salidas con sus amigos, o prefiere no asistir a eventos sociales, puede ser que esté teniendo un conflicto con su cuerpo.

### TE NECESITA



3.- Si pone pretextos a la hora de comer como: “acabo de comer”, “me duele el estómago”, “me siento lleno” y esto es constante, es un síntoma de que está teniendo problemas expresados a través de su alimentación, con su autoestima, autoimagen, relaciones;

### PLATICALO CON ÉL



4.- Si notas que empieza a reducir grupos de alimentos como los carbohidratos, proteínas y así sucesivamente, y se llena de lechuga o líquidos, lo más probable es que esté iniciando con un trastorno alimentario.



5.- Si se para mucho al baño a la hora de la comida, si pierde tiempo en la cocina preparando los alimentos para los demás o si separa la comida en su plato para que parezca que ya comió, tu hijo/a necesita ayuda, habla con él y busca una orientación psicológica especializada en estos trastornos.

En **FUNDACIÓN APTA** estamos abiertos a APOYARTE, nunca dejes de pedir ayuda en caso de creer necesitarla.