

¿CÓMO SABER SI ES MOMENTO DE PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Como lo hemos hablado anteriormente el Coronavirus ha sido una situación difícil a nivel mundial, pero hablando de Trastornos Alimentarios, hemos visto cómo pacientes que están en tratamiento han sufrido recaídas, o en algunos otros se ha detonado el trastorno.

¿REALMENTE SABEMOS DETECTARLO?

¿Lo estamos padeciendo?

¿CÓMO SABER SI UN FAMILIAR ESTÁ PASANDO POR UN TRASTORNO?

Ahora que pasamos mucho tiempo en casa con nuestros familiares podemos observar su comportamiento más de cerca y podemos tener la oportunidad de detectar algunos comportamientos referentes a la alimentación o nosotros mismos detectar si tenemos algún problema con la comida del cual necesitamos pedir el apoyo de profesionales de la salud.

Es muy cierto que hablando de Trastornos Alimentarios hay signos muy claros, por ejemplo, pérdida de peso, negarse a comer, tirar la comida, etc. Así mismo existen otros comportamientos más complejos de detectar que podemos llegar a confundirlo como algo “normal” o pasajero, es muy importante que conozcamos otras señales no tan evidentes las cuales nos puedan indicar un foco rojo de algún **TRASTORNO ALIMENTARIO**.

1.- AISLAMIENTO SOCIAL:

Este hecho puede derivarse a la vergüenza o miedo a comer en público por miedo a ser juzgados por la cantidad que están consumiendo, muchas veces el hecho de comer puede generar ansiedad por lo que la hora de la comida se convierte en todo un ritual.

2.- CAMBIOS EN PIEL:

Presencia de piel seca, presencia de lánugo (vello muy delgado en el cuerpo, como el de los recién nacidos) esto es una reacción natural del cuerpo como “protección” ante la pérdida de grasa corporal, y frío constante.

3.- DISCONFORMIDAD CON SU CUERPO:

Es un tema recurrente en su plática, realizan constantes comentarios de admiración corporal hacia otras personas (“me gustaría estar como tú”).

4.- PENSAMIENTOS CONSTANTES EN RELACIÓN CON LA COMIDA:

Piensen y hablan de comida todo el tiempo no importa la actividad que estén realizando.

5.- CONSTANTE MONITOREO DE SU PESO:

Se pesan más de 1 vez al día.

6.- CONTEO DE CALORÍAS:

Hacen el conteo de calorías de todo lo que comen ya sea investigando en internet, con ayuda de aplicaciones o hasta se lo llegan a saber de memoria.

7.- USO DE MEDIDAS COMPENSATORIAS:

Después de alguna comida o del consumo de un alimento que la persona considere “malo”, pueden haber medidas compensatorias principalmente ejercicio excesivo, ayunos prolongados y vómitos.

8.- CAMBIOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO:

Presentan cambios notorios en su actitud, están más irritables, se enojan frecuentemente, principalmente cuando tocas algún tema referente a la comida o a su aspecto físico pueden llegar a tener una actitud negativa.

SI TIENES LA SOSPECHA DE QUE TÚ O UN SER QUERIDO PRESENTA ALGÚN TRASTORNO ALIMENTARIO, ES MOMENTO DE PEDIR AYUDA A UN ESPECIALISTA.

Nutr. Fabiola Margalli