

# No peses tu autoestima... Lo que en verdad vale es lo que existe dentro de ti

## ¿Qué es un trastorno alimenticio?

Los trastornos alimenticios son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por mujeres y hombres. Éstos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el comer compulsivamente. Todos éstos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias mortales.

**La Anorexia Nerviosa** se caracteriza principalmente por la auto-inanición (auto-negarse las comidas) y la pérdida excesiva de peso.

### Los síntomas incluyen los siguientes:

- Una preocupación constante por mantener un peso corporal bajo. Usualmente 15% menos del peso normal que se mide de acuerdo a la estatura y edad de la persona.
- Un miedo intenso hacia el aumento de peso y la obesidad..
- Una imagen corporal distorsionada.
- La pérdida de tres períodos menstruales consecutivos (amenorrea).
- Una preocupación extrema por el peso y la figura.

**La Bulimia Nerviosa** se caracteriza principalmente por periodos en los cuales uno come demasiado (atascarse), seguidos por purgas. Frecuentemente estos atascos se hacen en forma secreta.

### Los síntomas incluyen los siguientes:

- Episodios repetitivos de atascos y purga.
- Una pérdida de control durante los atascos.
- Purgarse tras los atascos (por vómito auto-inducido, utilización de laxantes, pastillas de dieta, diuréticos, ejercicio excesivo o ayunos).
- “Estar a dieta” frecuentemente.
- Una preocupación extrema por el peso y la figura.

**El comer Compulsivamente** se caracteriza principalmente por periodos de voracidad impulsiva o el comer sin parar. No hay purgas pero sí ayunos esporádicos o dietas repetitivas. El peso puede variar de normal a discreto, moderado o a obesidad severa.

### **¿Cómo se desarrolla un trastorno alimenticio?**

Los trastornos alimenticios pueden desarrollarse a través de la combinación de condiciones psicológicas, interpersonales y sociales. Sentimientos inadecuados, depresión, ansiedad, soledad, así como problemas familiares y de relaciones personales pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos. La idealización obsesiva de nuestra cultura por la delgadez y el “cuerpo perfecto”, también es un factor contribuyente a los trastornos alimenticios.

Una vez iniciados, los trastornos alimenticios tienden a auto-perpetuarse. El hacer dietas, atascarse y purgarse son métodos emocionales que utilizan algunas personas para manejar emociones dolorosas y para sentirse en control de sus vidas personales. A su vez, estas conductas deterioran la salud física, el auto-estima, la capacidad y el control.