

Salud Mental Y Servicios del Control de Crisis

Información para padres de familia acerca de los desórdenes alimentarios

¿Sabía usted?

- La temporada festiva es una época en el año de diversión para millones de niños en todo el mundo. Las festividades, las reuniones con la familia y amigos y las celebraciones a menudo incluyen un aumento en la presión en lo que concierne a la satisfacción de comer las comidas y golosinas de la época festiva.
- Para las personas que sufren de desórdenes alimentarios, éste puede ser un tiempo extremadamente difícil.
- Los desórdenes alimentarios más comunes, la Anorexia Nervosa y la Bulimia, afectan a millones de americanos cada año.

¿Qué es un desorden alimentario?

Desórdenes alimentarios – tales como la Anorexia, la Bulimia y el comer compulsivamente (Binge Eating Disorder) – incluyen emociones extremas, actitudes y comportamientos que se centran alrededor de asuntos del peso y de los alimentos. Los desórdenes alimentarios son serios problemas emocionales y físicos que amenazan con tener consecuencias fatales lo mismo para las mujeres que para los hombres.

Señales y Síntomas

Anorexia Nervosa

Anorexia nervosa se caracteriza por la abstención alimenticia y la excesiva pérdida de peso.

- Rehusar mantener el peso del cuerpo al nivel o por encima de un mínimo del peso normal de acuerdo a la estatura, constitución, edad y el nivel de actividad
- Miedo intenso de ganar peso o de ser “gordo”
- Sentirse “gordo” o sobrepasado de peso a pesar de pérdidas dramáticas de peso
- La pérdida del período menstrual en las mujeres
- Preocupación extrema en relación al peso y la figura

Bulimia

La Bulimia comprende comer grandes cantidades de comida (comilonas) más de lo que muchas personas comerían de una sola sentada —durante cortos períodos de tiempo, seguidos de vómitos inducidos, abuso de laxantes o haciendo ejercicios en exceso (purgas) con el fin de librarse de la comida y de las calorías.

- Episodios repetitivos de comilonas y purgas
- Sentir que no hay control durante una comilona y comer más allá del punto de una llenura confortable
- Purga después de una comilona (típicamente vómitos inducidos por la persona, el abuso de los laxantes, las pastillas de dietas o diuréticos, ejercicios excesivos y los ayunos)
- Dietas frecuentes
- Preocupación extrema en relación al peso y la figura

Comer compulsivamente

El comer compulsivamente se caracteriza primordialmente por períodos sin control, impulsivos o de continuo comer más allá del punto de sentirse confortablemente satisfecho.

- Puede que después de una comilona, se hagan ayunos esporádicos o dietas repetitivas que con frecuencia conllevan sentimientos de vergüenza u odio hacia sí mismo. Puede que se luche con la ansiedad, la depresión y la soledad, las que pueden contribuir a malsanos episodios de comilonas. El peso del cuerpo puede que varíe entre lo normal a obesidad ligera, moderada o extrema.

Busque ayuda

- Si sospecha que su hijo o hija está padeciendo de un desorden alimentario, busque tratamiento inmediatamente. La meta de la intervención es ayudar a que los niños adquieran una perspectiva saludable acerca de ellos mismos y una actitud positiva sobre la comida.
- Establezca ejemplos saludables sirviendo una variedad de alimentos nutritivos y discuta la importancia de una dieta equilibrada. El ejercicio debe ser fomentado como parte de un estilo de vida saludable.
- Vea al médico de la familia para recibir consejos médicos o recursos.
- Visite a los consejeros profesionales de su escuela para información sobre recursos en la comunidad.
- Se da el caso de que en muchas ocasiones los servicios de orientación individual, de grupo y de familia son de gran ayuda.

¡ ¡ ¡Las M-DCPS les desean a usted y su familia una Feliz y Saludable Época Festiva!!!

Salud Mental y Servicios del Control de Crisis

La línea directa para M-DCPS Crisis: 305-995-CARE

<http://mhcms.dadeschools.net/>