

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de consejos de enfermería las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor. Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

MolinaHealthcare.com



Trastornos alimenticios y salud mental

MolinaHealthcare.com



24255BROMDCAES
201209

Los trastornos alimenticios son un tipo de enfermedad mental. Afectan la forma en que se siente con respecto a su peso y la cantidad de alimentos que come. ¿Cree que sufre de un trastorno alimenticio? Hable con su proveedor. Puede sugerir lo siguiente:

- Terapia
- Asesoramiento nutricional
- Apoyo grupal

Es mejor utilizar los tres métodos para tratar un trastorno alimenticio.

Existen 3 tipos de trastornos alimenticios:

- **Anorexia:** esto es cuando se priva de comer.
- **Bulimia:** esto es cuando se provoca el vómito para evitar subir de peso. Puede tomar laxantes o hacer ejercicio de forma excesiva y dejar de comer.
- **Por atracón:** esto es cuando come una gran cantidad de alimentos en un período corto.

Mitos frente a hechos

1. Mito: Debe estar bajo peso para padecer un trastorno alimenticio.

Hecho: Los trastornos alimenticios se presentan en personas con todo tipo de cuerpos.

2. Mito: Solo las adolescentes y las mujeres jóvenes tienen trastornos alimenticios.

Hecho: Los trastornos alimenticios afectan a hombres y mujeres de todas las edades.

3. Mito: Las personas con trastornos alimenticios son superficiales.

Hecho: Las personas que padecen trastornos alimenticios sienten muchas cosas. Es posible que sientan vergüenza o ansiedad.

4. Mito: Los trastornos alimenticios son seguros.

Hecho: Todos los trastornos alimenticios pueden causar problemas de salud importantes.

Hay muchos signos de un trastorno alimenticio. Usted puede tener las siguientes conductas:

- Sigue una dieta estricta.
- Hace dieta incluso si está delgada.
- Tiene atracones y purga.
- Tiene una imagen negativa de su cuerpo.
- Se obsesiona con su cuerpo o peso.
- Cuenta las calorías.
- Baja o sube de peso rápidamente.
- Toma laxantes o pastillas para adelgazar.
- Hace ejercicio de forma excesiva.
- Inventa excusas para evitar comer.
- Evita asistir a eventos donde sirvan comida.
- Va al baño después de las comidas.
- Come en exceso cuando está solo o lo hace a escondidas.
- Oculta alimentos con un alto contenido de calorías.

Consejos para los padres de un niño que sufre un trastorno alimenticio

- Estudie sus propios hábitos alimenticios.
- Evite las amenazas. Evite las tácticas para infundir miedo. Evite los ataques de ira.
- Intente fomentar la autoestima.
- Ayude a su hijo a encontrar formas saludables de lidiar con los sentimientos negativos.
- Hable con el proveedor de su hijo.