



TRASTORNOS EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Cómo detectar Anorexia

- Estar atentos a cualquier pérdida de peso excesiva.
- Observar cualquier comentario que haga de sí mismo/a menospreciándose o hablando mal de su propio cuerpo: "me doy asco", "mira cómo estoy de gorda" o bien manifestando una excesiva autoexigencia, especialmente en los estudios.
- Estar atentos a cualquier problema menstrual y llevarla al médico en cuanto se produzca, especialmente la pérdida de la menstruación.
- Intentar observar qué hace después de cada comida.
- Estar atentos si alguna amiga suya ha adelgazado mucho o está muy preocupada por esos temas.
- Observar manías, especialmente en todo aquello que rodee a las comidas: comer con el mismo cubierto, rechazo de determinados alimentos, etc.
- Observar si realiza alguna actividad física exagerada no habitual en ella.

Adolescentes con mayor riesgo

En líneas generales son aquellas que:

- Demandan dietas adelgazantes, laxantes, diuréticos o vitaminas.
- Practican actividades físicas que requieren altos rendimientos.
- Experimentan conflictos familiares (separaciones padres, tensiones, etc.)
- Han presentado o presentan obesidad.
- Sus madres hacen dietas y están muy preocupadas por la figura.
- Tienen un alto nivel de exigencia personal.
- Manifiestan cambios de carácter o aislamiento social.

Qué se puede hacer si sospechamos la existencia de Anorexia

- Acudir al médico de cabecera si se detecta cualquier indicio de esta enfermedad y él valorará la necesidad de remitirla al Centro de Salud Mental.



- La mejor reacción por parte de los padres es la de colaboración, comprensión y cariño y comunicación acerca de sus problemas para que supere la enfermedad.
- Es frecuente que los padres culpen a la hija con lo cual se puede agravar más la enfermedad.
- Intente que realice todas las comidas en casa, donde puede ser observada en caso de que intente vomitar.
- Tratar de no realizarle comidas especiales diferentes a las del resto de la familia.
- Si persiste la pérdida de peso, a pesar de que la adolescente come con normalidad, no creerla, aunque nos asegure que no vomita e informar de ello al especialista que la trate.
- Controlar el uso de laxantes y diuréticos.
- Ayudarle a desdramatizar sus pequeños "defectos físicos" tratando de reírse juntos de la importancia que se le da al cuerpo "Danone" y valorando otras cualidades suyas.
- Si su hija es muy perfeccionista, comente con naturalidad sus propios errores y evite compararse con los demás.
- Cuando hable de sus propios errores, centre su atención en buscar soluciones y coménteles que la gente suele aprender mejor de los errores que de sus aciertos.
- Felicite a su hija cada vez que intente conseguir algo, aunque finalmente no lo logre. Es importante sentirse bien, con independencia del éxito o el fracaso.
- Valore positivamente las cualidades de su hijo/a y ofrézcale su cariño incondicional.
- Confíe en su hijo, acepte sus errores y limitaciones de forma realista.
- No etiquete nunca a su hijo/a.
- Ayúdele a distinguir entre una excesiva responsabilidad y una responsabilidad razonable. Se pueden hacer bien las cosas, pero sin exagerar.
- Si necesita demasiado la aprobación de los demás, recuérdese que no se puede caer bien a todo el mundo y ponerle ejemplos propios. Insistir en que los buenos amigos no necesitan manipularnos para conseguir algo de nosotros y si, finalmente no lo consiguen, no dejan de ser nuestros amigos.