

¿Está preocupado por un trastorno de la conducta alimentaria?

Más del 10% de la población padece trastornos de la conducta alimentaria, la segunda enfermedad mental más letal. La buena noticia es que la recuperación es posible con una detección precoz y un tratamiento adecuado. Si los signos que aparecen a continuación le resultan familiares, le recomendamos que un proveedor médico realice una evaluación.



Con respecto a la comida

- ☐ Empezar una nueva dieta, que incluya intentar seguir una alimentación "sana", de "limpieza" y "baja en carbohidratos".
- ☐ Evitar comer en familia o en grupos
- ☐ Ir al baño (incluso a ducharse) inmediatamente después de comer
- ☐ Rigidez en torno a ingredientes, marcas, preparaciones de comidas o utensilios
- ☐ Larga historia de "picoteo" que ha empeorado con el tiempo



Medicamento

- ☐ Fluctuaciones de peso (subir o bajar)
- ☐ Desmayos, debilidad y deshidratación
- ☐ Dolor de estómago frecuente u otras molestias gastrointestinales
- ☐ Lesiones provocadas por el ejercicio (por ejemplo, fractura por esfuerzo)
- ☐ Falta de menstruación o menstruación irregular (para quienes menstrúan)



Estado de ánimo

- ☐ No demostrar demasiada emoción
- ☐ Frustrarse o malhumorarse con facilidad
- ☐ Irritarse cuando cambia la rutina, estar preocupado o temeroso



Pensamiento

- ☐ Autocrítica por comer o no hacer ejercicio
- ☐ Deseo constante de reafirmar el aspecto físico
- ☐ Miedo a atragantarse, vomitar, sentir dolor o descomponerse después de comer



Con respecto a la actividad física

- ☐ Hacer ejercicio intensamente, pero sin disfrutarlo
- ☐ Ejercicio compulsivo: hacer ejercicio estando enfermo o en malas condiciones climáticas.



Socialmente

- ☐ Pasar menos tiempo con los amigos, los compañeros y la familia
- ☐ Incapacidad para expresar/describir emociones