

Trastornos alimenticios y salud mental

¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día.

Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente 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. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.



[MolinaHealthcare.com](https://www.MolinaHealthcare.com)



Your Extended Family.



Your Extended Family.

Los trastornos alimenticios son un tipo de enfermedad mental. Afectan su opinión acerca de su peso y la cantidad de alimentos que consume. ¿Cree que tiene un trastorno alimenticio? Hable con su proveedor. Puede sugerirle lo siguiente:

- Terapias
- Asesoramiento nutricional
- Apoyo grupal

Lo mejor es usar los tres métodos para tratar un trastorno alimenticio.

Existen 3 tipos de trastornos alimenticios:

- **Anorexia.** Ocurre cuando usted pasa mucho hambre.
- **Bulimia.** Ocurre cuando vomita para evitar aumentar de peso. Es posible que tome laxantes. O, puede hacer ejercicio en exceso y dejar de comer.
- **Atracón.** Ocurre cuando come una gran cantidad de comida en poco tiempo.

Mitos frente a verdades

1. **Mito:** Debe ser delgado para tener un trastorno alimenticio.
Verdad: Las personas con trastornos alimenticios tienen distintas texturas y tamaños.
2. **Mito:** Solo las adolescentes y mujeres jóvenes tienen trastornos alimenticios.
Verdad: Los trastornos alimenticios afectan a hombres y mujeres de todas las edades.
3. **Mito:** Las personas con trastornos alimenticios son vanidosas.
Verdad: Las personas con trastornos alimenticios tienen muchos sentimientos. Pueden sentir vergüenza o ansiedad.
4. **Mito:** Los trastornos alimenticios son seguros.
Verdad: Todos los trastornos alimenticios pueden causar problemas de salud graves.

Existen muchos signos de trastorno alimenticio. Es posible que haga lo siguiente:

- Siga una dieta estricta
- Siga una dieta aunque esté delgado
- Tenga un atracón/haga una purga
- Tenga una mala imagen corporal
- Esté obsesionado con su cuerpo o con su peso
- Cunte las calorías
- Baje o aumente de peso rápidamente
- Tome laxantes o pastillas para adelgazar
- Haga ejercicio en exceso
- Ponga excusas para evitar comer
- Evite ir a eventos en lo que se sirve comida
- Vaya al baño después de comer
- Coma en exceso cuando está solo o en secreto
- Esconda los alimentos que tienen alto contenido de calorías

Consejos para padres de un hijo que tiene un trastorno alimenticio

- Analice sus propios hábitos de alimentación.
- Evite hacer amenazas. Evite usar tácticas que generen miedo. Evite tener arrebatos de ira.
- Intente fomentar la autoestima.
- Ayude a encontrar maneras saludables de lidiar con los sentimientos negativos.
- Hable con el proveedor de su hijo.

