

Las Trastornos de Alimentación

Conciencia, Acción, Esperanza



Sabía usted que...

En los Estados Unidos, tanto como 10 millones de mujeres y 1 millón de hombres están peleando una batalla de vida o muerte con los trastornos de alimentación tales como la anorexia o bulimia. Aproximadamente 25 millones más están luchando con un exceso de ingestión de alimentos que es también un trastorno de alimentación.

Los trastorno de alimentación como la anorexia, bulimia, y el exceso de ingestión de alimentos son problemas emocionales y físicos serios que ponen en peligro la vida de mujeres y hombres. Los trastorno de alimentación pueden afectar a individuos de todas las razas, edades, clase, y género. Los trastorno de alimentación han estado presentes en niños tan jóvenes como de tres años de edad y en los adultos tan mayores como de noventa años de edad.

Los trastorno de alimentación pueden surgir por una variedad de causas potenciales y pueden crear un ciclo de daño físico y emocional.

Algunos factores que pueden contribuir con los trastornos de alimentación...

- La autoestima baja
- Los sentimientos de insuficiencia o falta de control en la vida
- La depresión, ansiedad, enojo o soledad
- Las relaciones problemáticas
- Dificultad para expresar emociones o sentimientos
- Historia de ser burlado por otros basado en su tamaño o peso de su cuerpo
- Historia de abuso físico o sexual
- Presiones culturales que promueven “delgadez” y “un cuerpo perfecto”

No

- Permita que su cuerpo determine quién es usted
- Juzgúe a otras personas basado en su apariencia, tamaño del cuerpo, o forma
- Olvidé que la sociedad cambia sus ideas de belleza a través de los años
- Tenga miedo de disfrutar su cuerpo. No tiene que ser algo en lo que usted esta atrapado

Si

- Acepte que los cuerpos vienen en una variedad de formas y tamaños. ¡Esto es los que lo hace interesante!
- Espere cambios normales semanales y mensuales en su peso y forma
- Explore todas las cosas que usted tiene que ofrecerle otros: reconozca sus cualidades positivas
- Decida cómo usted desea gastar su energía: buscando la imagen perfecta o disfrutando de las personas y de lo positivo en su vida
- Apréciese por todo lo que usted es - todos debemos respetarnos y querernos a nosotros mismos, disfrute el jugar y el estar activo, y coma una variedad de comidas

Todos los trastornos de alimentación requieren de ayuda profesional. Contacte a su doctor de cuidado primario. Para más información o para averiguar sobre los recursos locales para el tratamiento, llame a la Asociación Nacional de Desórdenes Alimenticios (National Eating Disorders Association and Helpline) y línea de Ayuda de Referencia al (800) 931-2237 o visite www.nationaleatingdisorders.org.

¡El Plan del Sol! Community Health Network of Connecticut, Inc.

Trabajando con las comunidades para proveerle cuidados de salud de calidad directamente en sus vecindarios.
HUSKY, el seguro de salud gratis a bajo costo y económico para los niños y familias que califiquen.

Para más información, llame al: 1-888-SUN-2345

HUSKY le da la libertad de opción a las familias para escoger a uno de los varios planes de salud que estan participando.