

¿Qué Me Esta Sucediendo?

Evaluación de Hábitos Alimenticios y de Ejercicio Físico

- ¿Pasas tiempo deseando que alguna parte de tu cuerpo fuese diferente?
- ¿Estas descontenta/o con tu reflejo en el espejo?
- ¿Saltas comidas?
- ¿Mides calorías y gramos de grasa de cualquier cosa que comes?

Si tu respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas sigue leyendo...

No es sorprendente para quienes vivimos en esta cultura sentir que debieramos vernos de cierta manera para poder ser feliz o estar bien de salud. Puedes pensar que hacer una dieta es algo normal o hasta necesario en tu vida. Sin embargo, la constante preocupación por tu peso, gramos de grasa y calorías pueden ser el comienzo de un ciclo vicioso de baja satisfacción con tu cuerpo y de obsesión. Lo que haces para estar delgada(o) puede escalar rápidamente a la pérdida del control y convertirse en un serio Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) que puede poner en peligro tu vida.

¡Aun cuando tu Trastorno de la Conducta Alimentaria no llegue al extremo puedes estar perdiendo parte de tu vida mientras pasas todo tu tiempo haciendo dietas!

Solo porque te pesas, saltas comidas, cuentas calorías o haces ejercicio excesivamente no significa necesariamente que padeces de un Trastorno de la Conducta Alimentaria. Puedes estar experimentado con lo que se conoce como “comer desordenadamente.”

¿A qué se le conoce como “Comer Desordenadamente”

Comer desordenadamente es cuando la actitud de una persona en relación a la comida, peso y talla lleva a la persona a una dieta rígida y ejercicio físico regular al punto que todos estos comportamientos pueden comprometer la salud, la felicidad y la seguridad de la persona. Comer desordenadamente puede comenzar con el deseo de perder algunas libras (kilos) o estar en forma. Estos comportamientos pueden traer como consecuencia la rápida pérdida del control, convertirse en obsesiones y por último puede llegar a convertirse en un Trastorno de la Conducta Alimentaria.

¿Te preguntas si padeces del comer desordenadamente? Entonces piensa en esto...

- ¿Evitas comer o merendar cuando te encuentras alrededor de otras personas?
- ¿Calculas constantemente gramos de grasa y número de calorías?
- ¿Te pesas frecuentemente y te obsesionas con la cifra de tu peso?
- ¿Ejercitas porque sientes que debes hacerlo, no porque lo deseas?
- ¿Temas aumentar de peso?
- ¿Te sientes alguna vez fuera de control cuando comes?
- ¿Tus hábitos alimenticios incluyen esquemas de dietas extremas, preferencia por ciertos alimentos, aislamiento o comportamientos rutinarios a la hora de la comida?
- Pérdida de peso, hacer dietas y/o controlar los alimentos que ingieres ¿se ha convertido en unas de tus preocupaciones principales?
- ¿Te sientes avergonzada(o), disgustada(o) o culpable despues de comer?
- ¿Te preocupas por el peso, figura, o talla de tu cuerpo?
- ¿Sientes que tu identidad y valores estan basados en cómo te ves o cuánto pesas?

Si tu respuesta es “sí” a cualquiera de estas preguntas puedes estar enfrentando a lo que conocemos como comer desordenadamente. Es posible que estos comportamientos y actitudes esten afectando tu salud mental y física. Es importante que comiences a dialogar sobre tus hábitos y preocupaciones ahora en vez de esperar a que tu condicion sea más grave y ya no puedas manejarla.

¿Qué Hago Ahora?

¡Habla sobre tus preocupaciones! Habla con un amigo(a), profesor(a), padre (madre), entrenador(a), líder de grupo juvenil, doctor(a), consejero(a), o nutricionista. Coméntales lo que te esta sucediendo. Si te da miedo o es muy difícil, puedes informarte más a travez de nuestra Asociación Nacional de Trastorno de la Conducta Alimentaria ó con nuestros folletos y panfletos. Es importante que encuentres apoyo para así cambiar tus pensamientos y comportamientos. Puede salvar tu vida – ¿vale la pena tu salud y felicidad?

For more information, contact the National Eating Disorders Association at 603 Stewart St., Suite 803, Seattle, WA 98101
INformation and Referral HELpline: 800-931-2237 or www.NationalEatingDisorders.org

© 2002 National Eating Disorders Association

Permission granted for duplication and reprinting for educational purposes given the National Eating Disorders Association is credited.