

¿Qué me está sucediendo?



National Eating Disorders Association

Evaluación de hábitos alimenticios y de ejercicio físico

- ¿Pasas tiempo deseando que alguna parte de tu cuerpo fuese diferente?
- ¿Estás 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” para cualquiera de estas preguntas sigue leyendo...

No es sorprendente para quienes vivimos en esta cultura sentir que debiéramos 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 preocupación constante por tu peso, gramos de grasa y calorías puede ser el comienzo de un ciclo vicioso de satisfacción baja y obsesión con tu cuerpo. Lo que haces para estar delgada(o) puede escalar rápidamente a una pérdida de control y puede convertirse en un serio trastorno alimenticio que puede poner en peligro tu vida.

¡Aunque tu trastorno alimenticio no llegue a un punto extremo puedes estar perdiendo parte de tu vida mientras pasas todo tu tiempo haciendo dietas!

Sólo porque te pesas, saltas comidas, cuentas calorías o haces ejercicio excesivamente no significa necesariamente que padeces de un trastorno alimenticio. Puedes estar experimentando 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 algunos kilos (o libras) o de estar en forma. Estos comportamientos pueden traer como consecuencia la pérdida rápida de control, convertirse en obsesiones y por último pueden llegar a convertirse en un trastorno alimenticio.

¿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?
- ¿Te ejercitas porque sientes que debes hacerlo, no porque lo deseas?
- ¿Temes subir 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?
- ¿La pérdida de peso, el hacer dietas y/o controlar los alimentos que ingieres se han convertido en unas de tus preocupaciones principales?
- ¿Te sientes avergonzada(o), disgustada(o) o culpable después de comer?
- ¿Te preocupas por tu peso o por la figura o talla de tu cuerpo?
- ¿Sientes que tu identidad y tus valores están basados en cómo te ves o cuánto pesas?

Si tu respuesta es “sí” para cualquiera de estas preguntas, puedes estar enfrentando a lo que conocemos como comer desordenadamente. Es posible que estos comportamientos y actitudes estén 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 condición 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 está sucediendo. Si te da miedo o es muy difícil, puedes informarte más a través de nuestra asociación, la Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios o 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?