

Trastornos alimentarios: Consejos prácticos para adultos y adolescentes

Desarrollado en Colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP & la Comisión Consultiva del Consumidor y Familia

- 1. La recuperación es posible. Participe en su tratamiento.** Usted es el experto sobre sí mismo. Sea participante activo cuando define lo que es que usted quiere lograr del tratamiento, estableciendo metas individuales para el tratamiento y asistiendo las citas. Practique las habilidades que aprende en el tratamiento. Como la mayoría de los adolescentes viven con sus padres u otros adultos, muchas veces el tratamiento incluye a tales adultos. Dígale a su terapeuta o a la persona que le prepara recetas si quiere tiempo para hablar con él o ella a solas.
- 2. Hable con gente de confianza.** Esto puede ser un miembro de su familia, amigo, consejero, maestro o entrenador. Hágales saber cómo se está sintiendo y cómo ellos le pueden ayudar. Puede ser que esté lidiando con otras cosas aparte de su manera de comer. Es importante hablar sobre estos asuntos también.
- 3. Preste atención a sus sentimientos y pida ayuda** si comienza a sentirse deprimido o ansioso. Mucha gente que sufre de un trastorno alimentario también se siente deprimido o nervioso de vez en cuando. Eso es común y usted no está solo. ¿Qué impacto tienen sus sentimientos sobre sus hábitos de comer?
- 4. Haga que su familia participe y busque su apoyo.** En muchas ocasiones, el involucrar a familiares en la terapia puede ser sumamente beneficioso.
- 5. Júntese con un grupo de auto-superación** mediado por un profesional o un mentor que tiene conocimientos en la recuperación de trastornos alimentarios.
- 6. Participe en actividades sanas** que a usted le gustan y que aumentan su autoestima. Tenga importancia propia. Haga ejercicio para divertirse, no para perder calorías. Asegúrese de comer antes y después de hacer ejercicio porque su cuerpo requiere la energía. Incluya a otras personas en estas actividades.
- 7. Aumente las oportunidades de gozar de más opciones.** Hable con su familia sobre las áreas de su vida en que usted quisiera tomar más decisiones. Note dónde puede escoger opciones positivas que le ayudan a sentirse confiado.
- 8. Observe qué pasa cuando usted se compara con otras personas o con medios de comunicación.** ¿Cómo se siente cuando esto sucede? ¿Cómo afecta su comportamiento? Éstos pueden ser temas sobre los cuales puede hablar en la terapia.
- 9. Explore estrategias para enfrentar situaciones no relacionadas con la comida,** y maneras de sentirse mejor cuando surjan problemas:
 - Escriba sobre las cosas positivas en su vida. Trate de estar consciente y dese cuenta de las experiencias significativas y valiosas que tiene.
 - Establézcase una meta cada semana. Sea proactivo y tome control de hacer cambios en su vida.

Trastornos alimentarios: Consejos prácticos para adultos y adolescentes

Desarrollado en Colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP & la Comisión Consultiva del Consumidor y Familia

- Si se siente la urgencia de atracarse o purgar, tome unos minutos para identificar los sentimientos, sin tratar de cambiarlos. Siempre puede tomar la decisión de atracarse más adelante.

10. Edúquese a sí mismo. Aprenda sobre como ciertos comportamientos, por ejemplo vomitar o usar laxantes, pueden afectar la salud física (véase los recursos de abajo.) Si ya tiene problemas de salud, hable con su médico sobre la mejor estrategia para el tratamiento.

Recursos para adultos y adolescentes

“Life without ED” (“La vida sin Ed”) Jenni Schaefer, 2003

National Eating Disorders Association (NEDA) 800-931-2237

(Asociación nacional para trastornos alimentarios)

<http://www.nationaleatingdisorders.org/>

The Eating Disorder Foundation, Colorado

(La fundación para trastornos alimentarios, Colorado)

<http://www.eatingdisorderfoundation.org/index.htm>

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders

(Asociación nacional para anorexia y trastornos relacionados)

<http://www.anad.org/>

Cooper, P.J. (1995) Bulimia Nervosa: A Guide to Recovery. (La bulimia: un guía para la recuperación.) London: Robinson.

Fairburn, C. (1995). Overcoming Binge Eating. (Triunfar sobre el atracarse) New York: Guilford Press

Treasure, J. (1997) Anorexia Nervosa: A Survival Guide for Families, Friends, and Sufferers. (Anorexia: Un guía de supervivencia para familiares, amistades, y los que sufren) Hove, UK: Psychology Press.