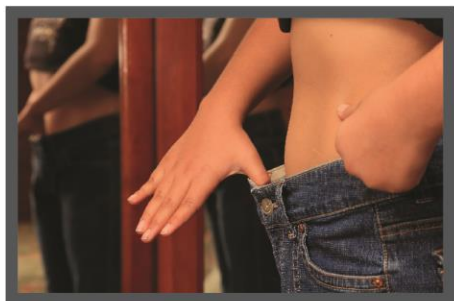


Estilo de vida saludable.

- Aprende a quererte y aceptarte como eres.
- Evita que los estereotipos de la sociedad afecten tu autoestima.
- Acude al médico si experimentas una pérdida importante de peso.
- Come de manera sana y equilibrada.
- Haz ejercicio regularmente.
- Cuida tus emociones de la misma forma que cuidas tu alimentación.



Instituto Jalisciense de Salud Mental

Av. Zoquipan No. 1000-A
Col. Zoquipan,
Zapopan, Jalisco

Tel. 30309900

Servicio de Intervención en Crisis
las 24 horas del día,
los 365 días del año.

Sin Costo

075

38 33 38 38
Zona Metropolitana

01800 2 27 47 47
Interior del Estado



<http://salme.jalisco.gob.mx>

JALISCO
GOBIERNO DEL ESTADO



BIENESTAR
MERECE ESTAR BIEN



Secretaría de Salud
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA

Alimentaria



Trastornos de la conducta alimentaria.

Es una enfermedad que causa graves perturbaciones en la dieta diaria, tales como comer cantidades muy pequeñas o comer en exceso, tienen como origen un problema psicológico que se manifiesta con una serie de alteraciones en la conducta al momento de ingerir los alimentos, que va desde dejar de comer casi totalmente, hasta consumir grandes cantidades de comida (atracones).



Trastorno por atracón.

La persona pierde el control sobre su alimentación y a menudo tienen sobrepeso o son obesas. Suelen experimentar un sentimiento de culpa, vergüenza y/o angustia por tales comportamientos, lo que puede llevar a más atracones.

Anorexia.

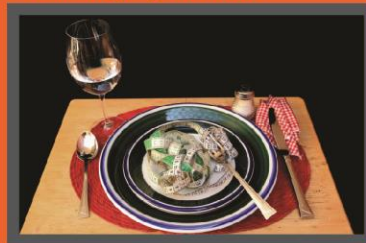
Se caracteriza por un temor intenso a ser obeso y un deseo incesante de ser delgado.

- Adelgazamiento extremo como resultado de rehusarse a comer suficiente comida a pesar de tener gran hambre.
- Incesante búsqueda de delgadez y negación a mantener un peso normal o saludable.
- Miedo intenso a subir de peso.
- Imagen corporal distorsionada, autoestima influenciada por las percepciones de la forma y el peso del cuerpo.
- Falta de menstruación en adolescentes y mujeres.
- Alimentación extremadamente restringida.
- Tendencia a hacer ejercicio de manera obsesiva.

Bulimia nerviosa.

Se caracteriza por atracones y purgas.

- Atracones de comida que incluyen el consumo de grandes cantidades de comidas ricas en calorías, durante las cuales la persona siente pérdida de control y disgusto consigo misma.
- Intentos de purgación para compensar los atracones y evitar subir de peso induciéndose el vómito, y/o el mal uso de laxantes y diuréticos.
- Garganta inflamada e irritada en forma crónica.
- Esmalte de los dientes gastados, dientes cada vez más sensibles y cariados como resultado de la exposición al jugo gástrico.
- Trastorno de reflujo gástrico.



Tratamientos disponibles.

- Educación alimentaria para ayudar al reaprendizaje de hábitos alimenticios saludables.
- Intervenciones psicológicas para ayudar a los individuos a que cambien sus pensamientos, sentimientos y conductas relacionados con la comida e imagen corporal.
- Se pueden usar medicamentos antidepresivos para reducir las sensaciones de depresión y ansiedad.
- Terapias psicológicas para ayudar al paciente a entender el efecto de las relaciones interpersonales sobre sus emociones y conducta alimenticia.
- Tratamiento ambulatorio y asistencia a programas específicos para personas con anorexia. Se puede requerir hospitalización para aquellos que están seriamente desnutridos.
- El apoyo familiar es una parte importante del tratamiento.