# 

BULIMIA - Anorexia





¿Cómo me veo? : bulimia-anorexia / Aldana Espelde ; coordinación general de María Florencia Ojea ; Paula Martínez ; Laura Prol ; ilustrado por Jorge Docco. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Aulas y Andamios, 2016. 16 p.: il.; 21 x 14 cm. - (Salud y familia)

ISBN 978-987-1597-65-9

1. Salud. 2. Alimentación. 3. Prevención. I. Ojea, María Florencia, coord. II. Martínez, Paula, coord. III. Prol, Laura, coord. IV. Docco, Jorge, ilus. V. Título.

CDD 613.2

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de Construir Salud y la Red Social UOCRA.

#### Autora >>> Lic. Aldana Epelde

Coordinación General de la colección >>> Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol

Diseño Editorial >>> Julia Irulegui

Ilustraciones >>> Jorge "El Chino" Docco

Corrección de estilo >>> Guillermo Palmisciano

Supervisión de textos >>> Verónica Urbanitsch

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social y **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo de Aulas y Andamios Editora.

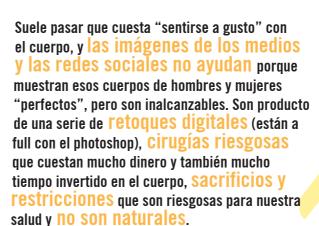
. 2

# anorexta









Si aceptamos que esas imágenes que vemos no son realistas, ni reflejan nuestra belleza real, podemos entonces lograr sentirnos cómodos con quienes somos, tratando de ser nuestra mejor versión de nosotros mismos sin querer lograr esa belleza mentirosa que nos vende esta cultura. Intentar alcanzarla sólo nos va a frustrar y puede presionarnos a tener conductas alimentarias no sanas: Bulimia o Anorexia.

Anorexia >>> No comer, o comer muy poco, perdiendo peso en exceso por temor a engordar, dañando la salud y el cuerpo.



## TIPS Para IDentificar Bulimia y Anorexia

## Cambios en el aspecto físico



lo notás <mark>pálido,</mark> con ojeras.

le falta fuerza.

. 6

cambia el estilo de ropa: evita usar ropa ajustada, prefiere la ropa holgada para que no se vea su cuerpo.

suele tener **frío todo el tiempo** porque le faltan las calorías que aporta el alimento. Entonces, aunque haga calor, están abrigados.

le sale más pelitos en el cuerpo: está tan delgado que el cuerpo intenta protegerlo de la baja temperatura que siente, generando más pelos.

se le nota mucho los huesos: las costillas, los huesos de la cadera, los huesos en brazos y piernas.

la piel puede tener un color más amarillento, poco saludable.

si es una chica, puede que deje de menstruar (no se indispone porque al cuerpo le falta fuerza y alimento).



## los hábitos alimenticios

pone excusas para evitar salir a comer en grupo o en familia, prefiere hacerlo solo, en horarios que nadie lo vea.

- miente respecto a lo que comió, o dice que ya lo hizo pero nadie lo vio hacerlo.
- pasa mucho tiempo en el baño luego de una comida (puede ser que intente vomitar lo que comió).
  - pasa por períodos en los que come un montón y luego ayuna, o hace dietas líquidas.
    - si come en público, su plato casi siempre queda lleno de comida.
    - juega con los alimentos, tarda mucho tiempo masticando la comida para dar la impresión de que está comiendo.
    - toma mucho líquido o utiliza laxantes y diuréticos para ir seguido al baño y forzar al cuerpo a perder peso.
      - Empieza a realizar ejercicios de manera intensa, se la pasa en el gimnasio, sale a correr, hace mucha actividad física.

## TIPS Para IDentificar Bulimia y Anorexia



no tiene la misma actitud que hace un tiempo atrás: está desganado o desinteresado.

no quiere salir, se aísla.

se irrita con facilidad (porque la falta de comida hace que se sienta molesto, se enoje enseguida y discuta con su familia y amigos).

miente respecto a las comidas: dice que comió en lo de un amigo, o en la escuela, dice que está lleno, que ya comió, aunque nadie ve que realmente lo haga.

está sensible: llora o se pone triste fácilmente, algo que antes no le pasaba.

habla mucho de la comida: de las calorías o de "cuánto engordan" los alimentos.

no quiere hablar de sus cambios físicos: se enoja si le preguntan si adelgazó o si comió.

- Como no se siente cómodo con su cuerpo, disminuye las ganas de mantener relaciones sexuales, o, por el contrario, empieza a tener relaciones ocasionales buscando sentirse mejor y ser valorado por otra persona.
- Se muestra muy inseguro respecto
  a su aspecto: a veces evita mirarse en
  el espejo, o lo hace cuando está solo, y se
  critica las imperfecciones y defectos que cree
  tener.
- pasa mucho tiempo encerrado en su habitación o solo.
- se enfoca en tareas para evitar el hambre: en que le vaya bien en la escuela, en pasar tiempo frente a la compu, en ir mucho al gimnasio.

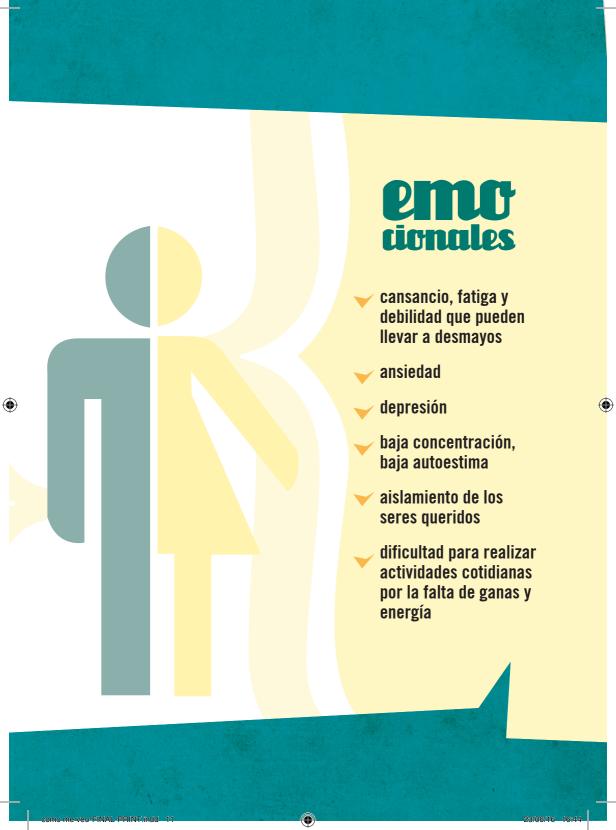
## consecuencias

Como ya te contamos, tener (y sostener) conductas alimentarias no saludables afecta tu salud física y emocional. Algunas de las consecuencias que

tienen estos trastornos son:

# ÉLSicus

- fallas cardíacas
- deshidratación
- lastimaduras o úlceras en el esófago por los vómitos frecuentes
- caries y problemas dentales también debido a los vómitos
- daño en los huesos y los músculos por la falta de alimentación
- debilidad general del cuerpo
- cabello y piel secos
- pérdida de cabello, pérdida de menstruación
- alteraciones en la fertilidad







"Si empiezo a hacer dieta, voy a terminar anoréxico/a"

Cuidarse es algo bueno. Si recurrís a un profesional que te ayude a ordenar tu alimentación y te guíe en ese proceso, podrás sentirte mejor con vos mismo y tener una alimentación sana y adecuada para tu cuerpo.

"La anorexia o la bulimia son fases normales en la adolescencia"

No son fases sino trastornos alimenticios que no se van si no se tratan. Uno no tiene anorexia o bulimia sólo porque la sociedad te presiona y no es algo sólo de los adolescentes.



"Si sos una persona anoréxica o bulímica a no te recuperás más"

falso

Hay tratamientos para lograr que te sientas mejor, que comas mejor y que no te hagas daño.

### "Sólo buscan llamar la atención"

falso

Quienes padecen estos trastornos no están buscando llamar la atención sino que hay una distorsión de la imagen corporal. Por eso se ven distinto a lo que realmente son, y sufren mucho por eso.

"Para ser lindo/a hay que ser flaco/a"

La delgadez extrema de alguien que no come no es algo bello ni sano, es el reflejo del maltrato hacia el cuerpo y del sufrimiento que esto provoca.



Si vos o alguien que conocés están sufriendo estos trastornos, tené presente que podemos hacer algo para ayudarlos.

Puede ser que quien viva estas cosas tenga vergüenza y no quiera hablar de esto o que no se dé cuenta de que está transitando una enfermedad y piense que es algo "normal" que va a desaparecer solo. La realidad es que para salir de una situación así lo fundamental es tomar valor y hablarlo con alguien.

Cuidemos nuestro cuerpo alimentándonos de manera saludable.

#### ¿Cómo hago para **verme bien**?

Comer sano, cuidarte, ir al gimnasio, no son conductas erróneas siempre y cuando no sean extremas. Pensá que estás creciendo y tu cuerpo va a acompañarte toda la vida. Recordá que la apariencia es solamente un aspecto más de quien sos, hay muchas, muchísimas otras cosas que te definen, que te hacen ser único, especial, y maravilloso a tu manera.

Lo más recomendable es que hagas actividades físicas bajo la supervisión de un profesional.



#### BULimia - anorexia

Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención. Contactalos a través de las redes:

http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/

Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín

@EAFranchin

Datos útiles

Podés ver al equipo de Trabajo Social o de salud mental de cualquier Centro de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o del Sanatorio Franchín.

Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)

www.construirsalud.com.ar

