

Trastornos de Conducta Alimentaria

SIGNOS DE ALARMA

(Según la guía Mental Health First Aid Australia)

- **Se salta comidas o disminuye raciones**, evitar alimentos que engordan o comer solo alimentos bajos en grasas.
- **Cambio de hábitos alimentarios**: ampliar tiempos, hacer rituales antes de las comidas, jugar con los alimentos, etc.
- **Adelgazamiento; síntomas de malnutrición**: alopecia, frío corporal, alteraciones menstruales, mareos, sensación de debilidad.
- **Atracones** que suelen acompañarse de **vómitos autoprovocados**.
- Empleo de **laxantes** y/o **ejercicio físico exagerado**.
- **Se ve de forma distorsionada**: excesiva gordura que no se corresponde con la realidad.
- Se muestra irritable e **inestable emocionalmente**.



RECOMENDACIONES

- Saber que suelen **negar su problemática** y ocultar activamente sus cambios de alimentación y de ejercicio.
- Lo suelen **mantener en secreto** y esto aumenta los sentimientos de **culpabilidad, angustia y vergüenza**.
- Normalmente **no piden ayuda a su entorno**, por lo que el principal objetivo es que se sientan escuchados y apoyados.
- **Evita discutir o enfadarte, escucha y apoya**, aunque no entiendas o compartas sus actuaciones.

UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

 **FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO** 

#EducandoEnPositivo