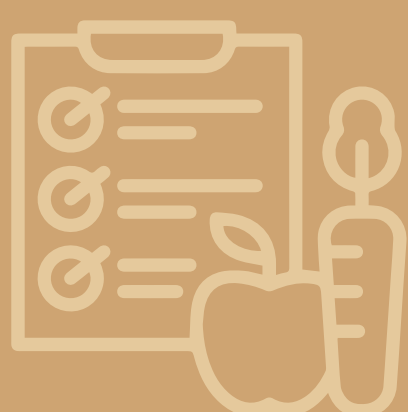


¿Problemas con la alimentación?

Relación saludable con la comida

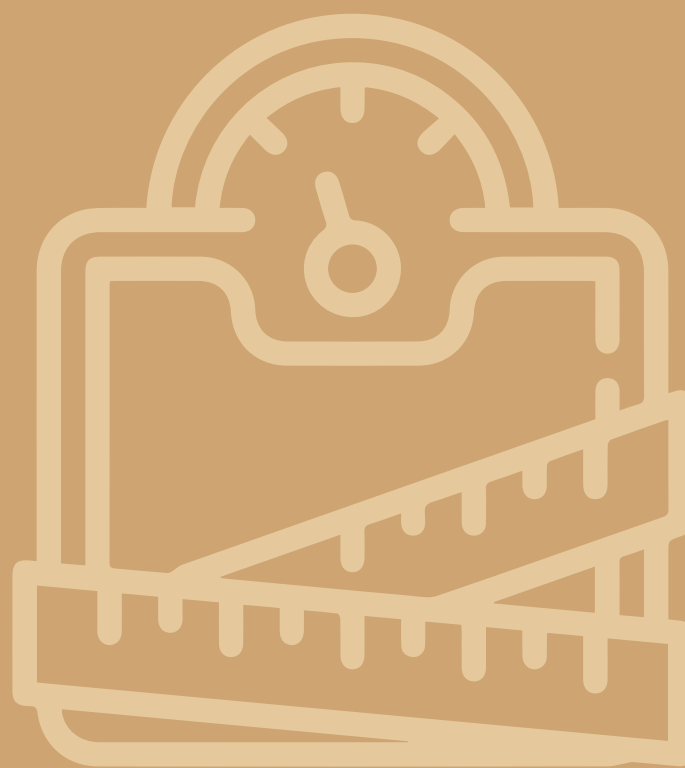
Sentirnos bien con la imagen corporal significa tener una actitud positiva sobre la forma y tamaño de nuestro cuerpo. La preocupación constante sobre el aspecto físico puede llevarte a pensar excesivamente sobre la comida o sobre cómo te ves. Esta actitud podría rigidizar la forma en que te alimentas desde grandes esfuerzos, compensaciones por medio de la restricción, atracones de comida, ejercitarse en exceso o el autogenerarse vómitos.

Existen niveles de preocupación y/o angustia sobre la conducta alimentaria que pueden gatillar una serie de síntomas que configuran un trastorno que tiene implicancias físicas, emocionales, psicológicas, sociales y conductuales. Si alguno de estos síntomas te preocupa puedes hablar con un profesional de la salud mental para tratar el problema entendiendo que lo origina.



Algunos síntomas relacionados a la alimentación

- Restricción sistemática de calorías con el propósito de sentir mayor control
- Sentirse obligado a ejercitarse para compensar
- Auto inducirse el vómito
- Ayunar para compensar lo comido
- Uso de fármacos para controlar el peso.
- Tener “rituales” al comer.
- Pesarse frecuentemente y contar calorías.
- Ánimo deprimido.
- Sentir culpa al comer, sentir miedo de engordar, sentir vergüenza al comer.
- Comer solo o en secreto
- Evitar situaciones en donde habrá comida
- Evitar situaciones sociales
- Perfeccionismo
- Autoimagen corporal fluctuante
- Necesidad excesiva de estructura
- Amenorrea
- Fatiga, mareos, desmayos
- Deterioro dental
- Molestias en la garganta



Si sientes que estás cerca de convertir tus problemas con la comida en un trastorno más grave, es importante que saber que existen tratamientos que han demostrado eficacia en el manejo de estos síntomas y en poder desarrollar nuevas formas de enfrentar aquello que está detrás del problema. Lo cual frecuentemente tiene que ver con el trabajo de mejorar tu autoestima, desarrollar relaciones sanas y guiarte a un estilo de vida saludable.