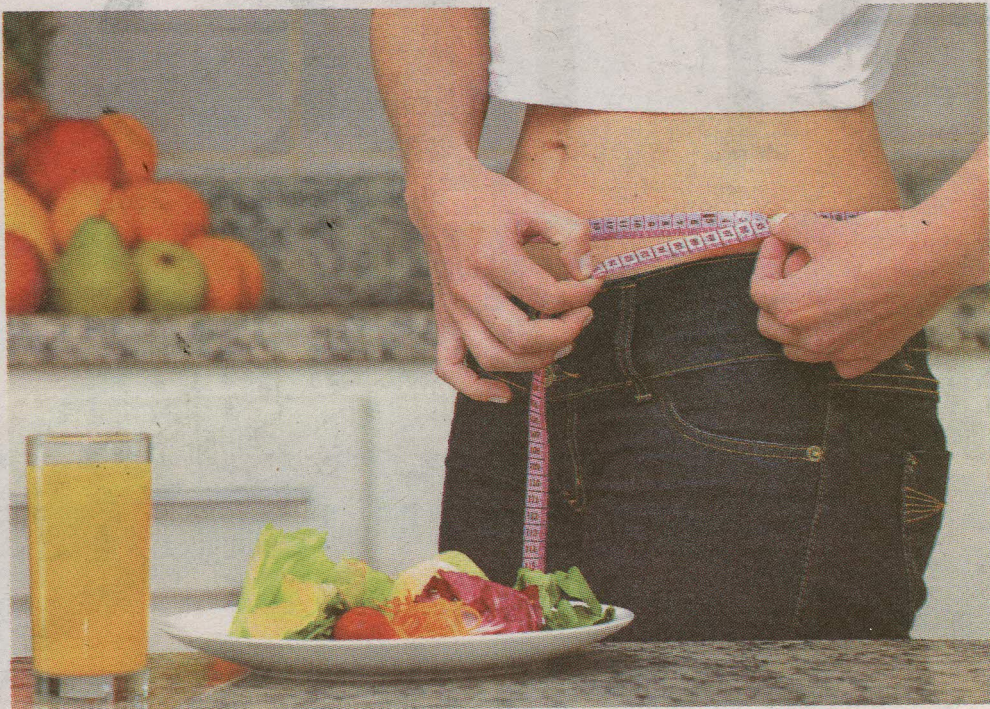


Jessica Vargas Varela
colaboradores@prensalibre.co.cr

Reconocer que uno tiene un problema es un asunto bien complicado y más si se trata de un trastorno alimentario, en este caso, la anorexia nerviosa. ¿Cómo saber si está entranando en un ciclo de estos y de qué manera puede usted mismo salir de ahí?

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que se caracteriza por el rechazo a alcanzar y mantener el peso mínimo recomendado. Consiste en un miedo intenso a ganar peso y en tener una percepción distorsionada de la imagen como del peso corporal.

La anorexia tiene una de las mayores tasas de mortalidad dentro de los trastornos mentales, es digna de mayor atención de parte del sistema de salud y los actores sociales relacionados con la salud mental.



Aumentar de peso es la principal preocupación del enfermo.

Un estudio de la UCR revela que 22 mil jóvenes están en riesgo de sufrir trastornos alimentarios en el país.

“Es común oír a personas catalogando a otras personas como 'anoréxicas', 'bulímicas', 'depresivas' y hasta 'locas', y se debe entender que esto es una práctica muy perjudicial, la cual solo aumenta el estigma, los estereotipos y no promueve la salud de las personas verdaderamente afectadas. Recomiendo que se acuda a

profesionales en psicología y que trabajen en conjunto con equipos interdisciplinarios”, explicó Jorge Esteban Prado, profesor de la Escuela de Psicología de la UCR.

El trastorno se puede generar a raíz de distintas circunstancias en la vida de una persona, por ejemplo, la obesidad de sí misma, la obesidad materna, muerte o enfermedad de un ser querido, separación de los padres, alejamiento del hogar, fracasos escolares, sucesos traumáticos, entre otros.

CUIDADO, DETECTE EL PROBLEMA

Algunos indicadores que le podrían

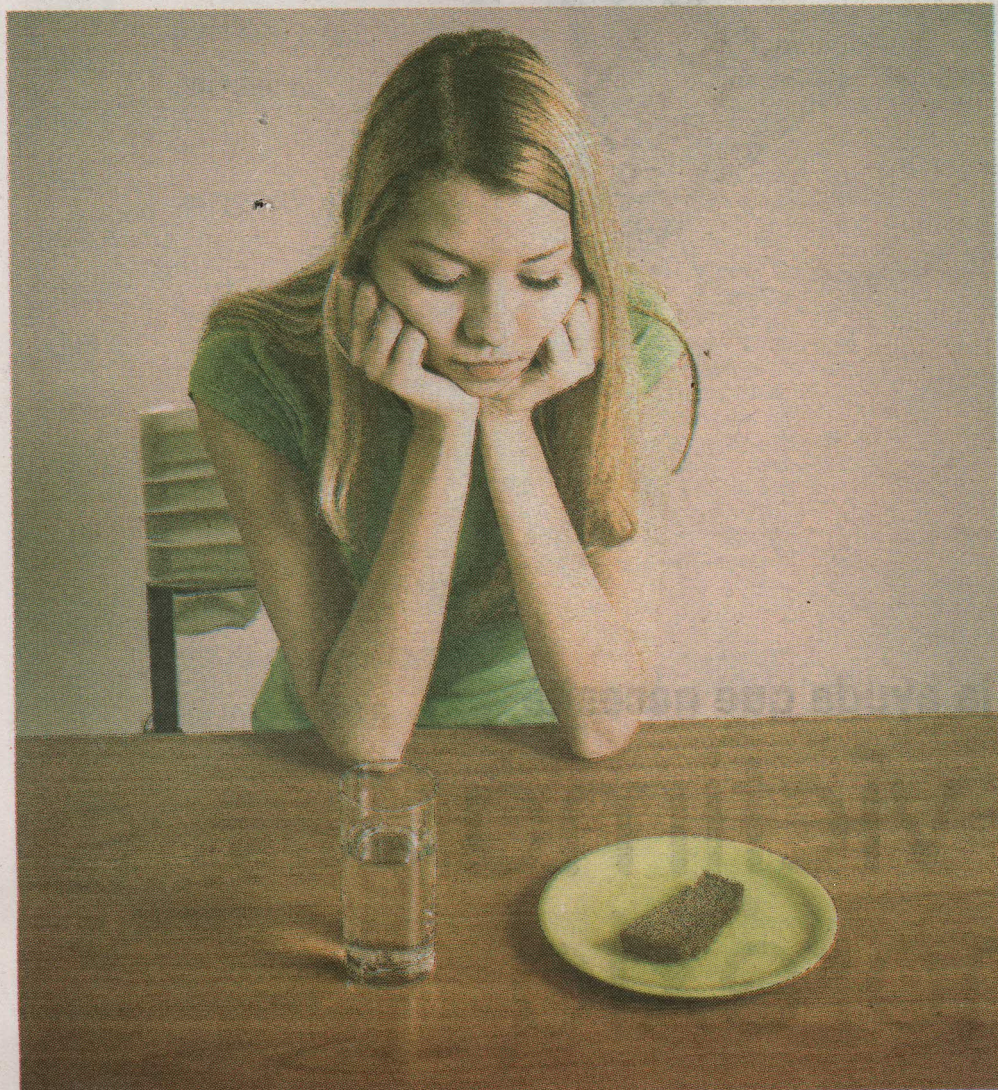
avisar que usted está en riesgo de caer en este trastorno son: el rechazo a mantener el peso corporal por encima del mínimo adecuado para la edad y talla, miedo al aumento de peso o a la obesidad, incluso, cuando el peso se encuentra por debajo de lo recomendable, percepción distorsionada del cuerpo, su peso y proporciones, preocupación excesiva por la composición calórica de los alimentos y por la preparación de los alimentos, reducción progresiva de los alimentos, obsesión por la imagen, la báscula, los estudios y el deporte, utilización de trampas para evitar la comida.

Las consecuencias de la anorexia son muchas y, en el peor de los casos, lo podrían llevar hasta la muerte.

Según los expertos, una persona no puede salir por sí sola de la anorexia nerviosa. Quien la padece debe entender que no es culpa suya y que debe trabajar en conjunto con otros para superarla.

“La anorexia nerviosa es uno de los trastornos del comportamiento más difíciles de tratar, a menos que se atienda en una etapa temprana. No se puede afrontar en solitario”, aseguró Prado.

Para prevenir o superar la anorexia nerviosa, se debe tener la orientación profesional adecuada, preferiblemente, a través de un profesional en psicología.



Las personas con anorexia se sienten culpables al comer.

Primeros signos de la enfermedad

- Constante sensación de frío
- Hiperactividad
- Ausencia de ciclos menstruales consecutivos en las mujeres
- Dolor abdominal
- Vómitos
- Pérdida excesiva de peso en poco tiempo
- Empleo de ropa holgada
- Evitar comer con compañía
- Aislamiento progresivo y pérdida de vínculos sociales
- Alteraciones anímicas con tendencia a la depresión y la ansiedad