

Nosotras que nos **queremos tanto**



Pintura de Botero

**Trastornos
con la alimentación**

Historia

Soy una joven, tengo sobrepeso o mejor dicho estoy obesa, en la escuela de primaria ya me llamaban "la gorda", pero no me preocupaba tanto. Ahora sí me preocupa, porque me doy cuenta que como sin control, cuando me angustio comienzo a comer sin parar, no tengo límite, he llegado a vomitar por ello, y después me empieza un sentimiento de culpa por haber comido tanto, quiero hacer ejercicio, hago ayuno, dieta, hasta que me viene la próxima angustia.

Me siento insegura, que no he tenido cariño en la infancia, aunque mi mamá me dice que sí que me quiere, deseo que nadie me quiera y quizás por eso me quiero poner gorda. Todas mis amigas están preocupadas por su cuerpo, su figura, son delgadas y todavía quieren serlo más, hacen dietas y siempre se están mirando en el espejo, cuando hablan así me siento enojada porque pienso que es una burla hacia mí que sí estoy gorda.

Así he pasado mucho tiempo, hasta que un día decidí ir a buscar apoyo, en esto estoy, porque el problema no es solamente hacer la dieta y cambiar mi comportamiento con la comida, sino entender qué provoca este comportamiento.

Estoy informándome y me doy cuenta que somos muchas personas las que tenemos estos trastornos de conducta, por eso presté mi testimonio en este folleto para compartir y aportar.

Pintura de Frida Kalo



¿Qué son los trastornos con la alimentación?



Es cuando una persona tiene un comportamiento no adecuado con la alimentación: come mucho, come poco, come de forma compulsiva, solamente ciertos alimentos o se obsesiona con los alimentos que come.

Homenaje a Gauguin

Los trastornos con la alimentación son frecuentes y preocupantes, pueden llevar a situaciones extremas de gravedad y muerte.

La sociedad con la moda influye en las conductas con la comida por ejemplo nos transmite la idea que la delgadez o el cuerpo musculoso es la figura ideal y de éxito. O asocia la gordura con una imagen de poder y nadie quiere parecer pobre. O hace propaganda de comidas basuras e insanas.

Dietas, gimnasios, masajes, cremas adelgazantes, pastillas, comida light, nos transmiten la idea del culto al cuerpo, de la moda, y que con ello obtendremos éxito.

Está bien tener una dieta equilibrada y tener una actividad física y emocional que nos aporte salud, el problema es cuando la comida o la salud se convierte en una obsesión, y llena nuestra mente.

Para que una persona desarrolle un trastorno de alimentación deben darse una serie de factores relacionados con **las características psicológicas de la persona, el contexto social y familiar y las cosas que le pasan en su vida.**

Vamos a compartir información sobre los trastornos con la alimentación más frecuentes, y que podemos desarrollar.

Anorexia nerviosa



Es cuando querés **perder peso y tenés un gran temor a engordar**. Tenés un sentimiento de desagrado por tu cuerpo. Tenés problemas para reconocer la sensación de hambre y podés sentirte hinchada o tener náuseas después de haber comido muy poco.

Pintura de Chagal

Cómo darte cuenta

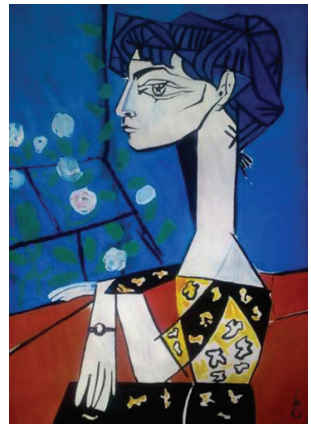
Estás muy delgada. Tenés mucho miedo a engordar y por eso hacés ejercicio o actividad física excesiva. Te sentís y te ves gorda y realmente estás delgada. Si sos una mujer se te retira la menstruación. Te aumenta el vello, caída del pelo, piel seca, la presión baja, el corazón late lento, te deshidratás.

Tenés comportamientos especiales con la comida: (Comés de pie, cortás los alimentos en trozos pequeños y los esparcés por el plato, jugás la comida, la secás de la grasa, etc.)

A veces tenés ansiedad de comer sin parar (bulimia), y después te provocás vómitos y usas laxantes.

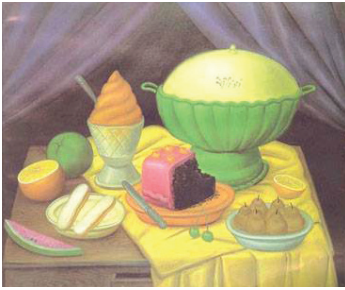
Dormís poco para estar activa y pensás que así no engordarás.

Pero también te afecta en tu relación familiar y social, porque estás triste y depresiva, te aislás, estás irritable, las relaciones afectivas se alteran y se dañan



Pintura de Picasso

Bulimia nerviosa



Pintura Boterp

Es cuando te das **atracones seguidos**.

Comés mucho y muy rápido.

Después de comer te arrepentís, te **provocás vómitos, y hacés mucho ejercicio**.

Cómo darte cuenta

Tenés el peso normal o un poco de sobrepeso

Tenés deseos irresistibles e incontrolables de comer, comés mucho en poco tiempo y muchas veces a escondidas.

Te provocás vómitos después de comer y podés llegar a tener lesiones en las manos debido a los vómitos.

Usás laxantes y medicamentos diuréticos, para orinar mucho. Esto hace que tengas diarreas y vómitos incontrolables.

Si sos una mujer, podés tener menstruaciones irregulares.



Pintura de Botero

Tenés baja autoestima, estás triste, con depresión, a veces ideas de suicidio, y te aislás.

Obesidad y sobrepeso

Pintura Botero



Es cuando **acumulás mucha grasa** en el cuerpo y daña tu salud.

Es la quinta causa de riesgo de muerte en el mundo.

Además es una de las causas de diabetes, de problemas en el corazón y de algunos cánceres.

También te da problemas en los huesos y en la movilidad, porque el peso daña las articulaciones.

Cómo darte cuenta

Tenés más peso que el que te corresponde por tu talla.

Comés mucho y mucha grasa, sal y azúcar que suelen ser menos costosos, pero comés pocos alimentos que tienen vitaminas, minerales y otros nutrientes.

Hacés poca actividad física por la vida cada vez más sedentaria (muchas horas de televisión, computación, chatear, etc.) por la forma de trabajo, estar muchas horas sentada, la forma de desplazarte, caminás menos.

Así estás obesa, no caminás, te hacés más obesa...se hace un ciclo.

Estos cambios en la alimentación y en la actividad física se dan por los cambios sociales, familiares que se asocian al desarrollo, a la creencia de que estás bien socialmente.



Atracón compulsivo



Es cuando comés mucha cantidad, muy rápido, y no podés parar de comer.

Por lo general aumentás de peso, porque no intentás reducir lo que has comido en exceso.

Puede ser una forma de enfrentar la angustia o el estrés, la tristeza, la soledad.

Cómo darte cuenta

Comés mucho más rápido que lo normal;

Comés hasta llenarte y tener una sensación molesta;

Comés grandes cantidades de alimentos sin sentir hambre;

Comés en soledad por avergonzarte de cuánto estás comiendo;

Te sentís enojado, deprimido o culpable después de comer en exceso.



Viogorexia o complejo de Adonis

Es cuando tenés una preocupación tan obsesiva por tu cuerpo que te impide verlo cómo es en realidad.

Hacés ejercicio físico excesivo intentando desarrollar los músculos, y cada vez los querés desarrollar más, porque te ves a ti mismo débil, enclenque y sin atractivos físicos.

Hay más hombres que mujeres que la padecen.



Escultura Adonis

Cómo darte cuenta



Tenés obsesión por verte musculoso, sos adicto al gimnasio, te mirás frecuentemente al espejo, te pesás varias veces al día, hacés comparaciones detalladas con otros compañeros.

Te sentís fracasado y poco a poco dejás tus actividades, te alejás de tus familiares y amigos, dejás el trabajo, cada vez sos menos sociable, para dedicarte a ser cada vez más musculoso; hacés dietas de proteínas y carbohidratos. Y muchas veces tomás sustancias androgénicas y/o anabolizantes.

Escultura El discóbolo

Querer ser más atractivo o hacer algún deporte no significa padecer de vigorexia.

Ortorexia, obsesión por comida sana



La palabra "ortorexia" viene del griego que significa "apetito correcto o justo" .

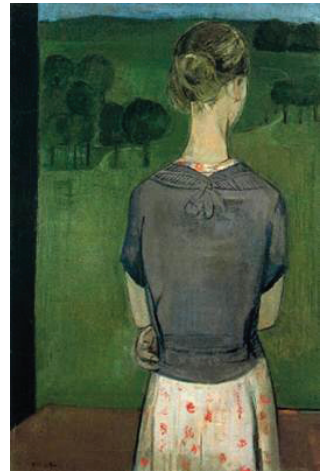
Preocuparnos por la calidad de los alimentos que se come es bueno.

Pero cuando el tema de los alimentos sanos ocupa todo tu pensamiento y se convierte en una obsesión, con temor a envenenarte o morir si comés algún alimento que lleve algún producto químico y esta obsesión empieza a limitar tus actividades sociales, entonces estás padeciendo de ortorexia.

Cómo darte cuenta

La comida se transforma, así, en el centro de tu pensamiento y de tu vida.

Cuando no cumplís con tus rituales o comés algún alimento que escapa a tu norma, tenés sentimientos de culpa y te sometés a dietas muy duras y ayunos prolongados.



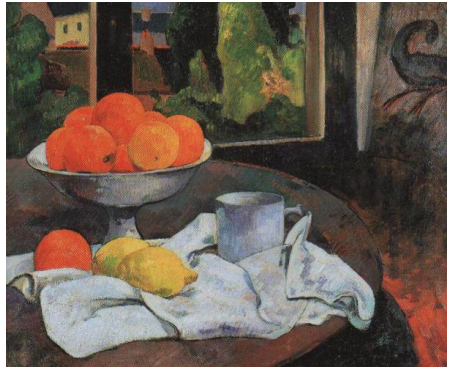
Los primeros pasos para salir



Reconocer que tenés un problema con la alimentación y querés salir de allí.

Aceptarte como sos, mejorar la autoestima, gustarse, quererse.

Iniciar cambios en la alimentación, que sea más equilibrada y sana.



Cambiar los hábitos de vida, caminar, hacer ejercicio con moderación.

Buscar apoyo en otras personas.



Qué logras

Sentirte mejor

Tener mejor salud

Prevenir otras enfermedades graves

Mejorar las relaciones y la vida social.



Además debemos

Exigir al estado que los alimentos más sanos y nutritivos sean económicamente accesibles para todas, sobre todo para las personas más pobres.

Regulación de las políticas de alimentación, reduciendo la comercialización de alimentos basura, sobre todo en lugares accesibles a niñez y adolescencia.

Información de vida más saludable, en alimentación, hábitos y ejercicios.

¿Qué hacer y dónde ir?



Pintura de Gouguin

Cuando aceptás que tenés un problema relacionado con la alimentación, debés

Consultar y seguir los tratamientos

*Con un personal de salud que pueda orientarte sobre una **alimentación** sana y adecuada según tu problema.*

*Una persona que te acompañe y te apoye en los aspectos **emocionales** que provocan esta conducta.*

*Hay personas que se reúnen para **apoyarse entre ellas**.*

Buscar información

Es muy importante que sepás sobre los problemas, los efectos que podés tener sobre tu vida y cómo podés salir de ello. Podés venir al Colectivo de Mujeres de Matagalpa.

Colectivo de mujeres de Matagalpa Febrero 2013

Área de salud. Programa de salud afectiva, emocional.

De Los semáforos sur del parque Morazán 2 cuadras al sur 2 1/2 al este Apartado 184. Matagalpa - Nicaragua. Teléfono. 772-4462 fax 772-2458 salud@cmmmatagalpaorg.net.