

ANOREXIA I BULIMIA: CUIDA TU CUERPO.



www.consumidors.org
consumirebel@consumidors.org

Con la colaboración de:



Que son los TCA? Los Trastornos de la Conducta Alimentaria son trastornos generales de las emociones, en los que el miedo a engordar y a ser rechazado, la alteración de la percepción, del peso, de la silueta y la dependencia a la valoración de los demás, desarrollan alteraciones graves de la conducta alimentaria.

La Anorexia consiste en la negación del hambre y la comida para mantener el cuerpo en un peso situado por debajo de la normalidad.

¿Cómo podemos detectar si alguien padece Anorexia? Signos para detectarla:

- Incapacidad de comer normal, con deseo de bajar peso
- Preocupación obsesiva con la imagen, el peso y la comida
- Se ven mas gordos/as de lo que están
- Excesivo ejercicio físico
- Pérdida de peso y de la menstruación, frío y estreñimiento
- Cambio de carácter, dificultad para expresar lo que sienten, ansiedad y depresión
- Exigencia, perfeccionismo, baja autoestima

La bulimia consiste en una ingesta excesiva o compulsiva de comida i una sensación de pérdida del control que provoca sentimientos de culpabilidad compensados con vómitos, abuso de laxantes y diuréticos, dietas restrictivas o ejercicio excesivo para quemar calorías. Esto se acaba convirtiendo en un hábito que modifica la conducta.

¿Com podemos saber si alguien padece bulimia? Normalmente es un comportamiento que se guarda en secreto, pero los síntomas son:

- Comer descontroladamente o compulsivamente cuando están solos/as.
- Sensación de no poder parar de comer.
- Provocarse vómitos que la persona no reconoce.
- Aspecto aparentemente saludable, cosa que hace más difícil el detectarla.
- Abuso de laxantes y diuréticos.
- Ir a al WC después de las comidas.
- Preocupación por el propio peso.
- Menstruaciones irregulares.
- Problemas con los dientes y/o pérdida de piezas dentales.
- Cambios en el humor, irritabilidad, agresividad.

CONDUCTAS de RIESGO

Las conductas de riesgo son las que, si se hacen con cierta regularidad, pueden derivar en la aparición de anorexia o bulimia nerviosa. Si observamos alguna de estas conductas en algún familiar o compañero debemos advertirle del riesgo de padecer anorexia o bulimia.

- Interés excesivo por el mundo de la moda.
- Comentarios frecuentes sobre el peso, la talla, el aspecto físico y la alimentación.
- Preocupación excesiva cuando alguien le hace algún comentario sobre su aspecto físico.
- Nerviosismo a la hora de las comidas.
- Distanciamiento de los amigos y familiares (exclusión social).
- Evitación de asistir a lugares públicos donde hay comida.
- Modificación de los estados anímicos i del carácter (depresión, sentimientos de culpabilidad, sensación de descontrol...)
- Excesiva autocrítica i necesidad de aprobación de los otros.
- Oscilaciones de peso (aumento o disminución de 5 o 10 Kg. en poco tiempo)

Si creemos que alguien que conocemos padece alguna de estas enfermedades debéis ponerlos en contacto con un especialista.

Quando antes se detecta antes se recuperan, son enfermedades recuperables pero si no se tratan se cronican.

Direcciones de interés:

HOSPITALES PÚBLICOS DE CATALUÑA

HOSPITAL DE BELLVITGE - 932 607 922

HOSPITAL CLÍNIC - 932 279 970

HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU - 932 804 000

HOSPITAL DE SANT PAU - 932 919 470

MANRESA

HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU ALTHAIA (antic Hospital General de Manresa) - 938742112 Ext. 3258

TERRASSA

MÚTUA DE TERRASSA - 937 365 050 ext. 1211

GIRONA

HOSPITAL DE SANTA CATERINA - 972 182 515

LLEIDA

HOSPITAL DE SANTA MARIA - 973 727 219

TARRAGONA

HOSPITAL JOAN XXIII - 977 295 800

ANOREXIA I BULIMIA: CUIDA EL TEU COS.



www.consumidors.org
consumrebel@consumidors.org

Amb la col·laboració de:



Que són els TCA? Els Trastorns de la Conducta Alimentària són trastorns generals de les emocions, on la por a engreixar-se i a no ser acceptat i de l'alteració de la percepció del pes, de la silueta i la dependència de la valoració dels altres desenvolupen alteracions greus de la conducta alimentària i la vida afectiva.

L'Anorèxia consisteix en la negació del menjar per mantenir el seu cos amb un pes situat dins dels límits de la normalitat.

Com podem detectar si algú està patint d'anorèxia? Signes per detectar-la:

- Incapacitat de menjar normal, amb desig de baixar de pes
- Preocupació obsessiva amb la imatge del pes i el menjar
- Es veuen mes grosses/os del que estan
- Excés d'exercici físic
- Pèrdua de pes i de la menstruació, fred i estrenyiment
- Canvi de caràcter, dificultat per expressar els sentiments, ansietat i depressió
- Exigència, perfeccionisme i baixa autoestima

La bulímia consisteix en una ingesta excessiva o compulsiva d'aliments i una sensació de pèrdua del control que provoca sentiments de culpabilitat i que es compensen amb vòmits, abús de laxants i diürètics, dietes restrictives o exercici excessiu per cremar calories. Això s'acaba convertint en un hàbit que modifica la conducta.

Com podem saber si algú pateix de bulímia? Normalment es un comportament que es guarda en secret, però els símptomes són:

- Menjar descontrolat o compulsiu quan està sol/a.
- Sensació de no poder para de menjar.
- Provocar-ne vòmits que la persona no reconeix.
- Aspecte aparentment saludable, cosa que fa mes difícil detectar-la.
- Abús de laxants i diürètics.
- Anar a al WC després dels dinars.
- Preocupació per el propi pes.
- Menstruacions irregulars.
- Problemes amb les dents.
- Canvis d'humor, irritabilitat i agressivitat.

CONDUCTES de RISC

Les conductes de risc són les que, si es fan amb una certa regularitat, poden acabar amb l'aparició d'una anorèxia o bulímia nerviosa. Si s'observen algunes d'aquestes conductes en algun familiar o company cal advertir-lo del risc de patir anorèxia o bulímia.

- Interès excessiu pel món de la moda.
- Comentaris freqüents sobre el pes, talles, aspecte físic i alimentació.
- Preocupació excessiva quan algú fa algun comentari sobre el seu aspecte físic.
- Nerviosisme a l'hora dels àpats.
- Distanciament dels amics i familiars (exclusió social).
- Evitació d'anar a llocs públics on hi hagi menjar.
- Modificació dels estats ànims i del caràcter (depressió, sentiments de culpabilitat, sensació de descontrol...)
- Excessiva autocrítica i necessitat d'aprovació dels altres.
- Oscil·lacions en el pes (augment o disminució de 5 o 10 kg en poc temps)

Si creiem que algú que coneixem pateix d'aquestes malalties heu de posar-vos en contacte amb un especialista.

Quan abans es detecta més aviat es recuperen. Són malalties recuperables però si no es tracten es cronifiquen.

Adreces d'interès :

- HOSPITALS PÚBLICS DE CATALUNYA**
- HOSPITAL DE BELLVITGE - 932 607 922
- HOSPITAL CLÍNIC - 932 279 970
- HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU - 932 804 000
- HOSPITAL DE SANT PAU - 932 919 470
- MANRESA**
- HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU ALTHAIA (antic Hospital General de Manresa) - 938742112 Ext. 3258
- TERRASSA**
- MÚTUA DE TERRASSA - 937 365 050 ext. 1211
- GIRONA**
- HOSPITAL DE SANTA CATERINA - 972 182 515
- LLEIDA**
- HOSPITAL DE SANTA MARIA - 973 727 219
- TARRAGONA**
- HOSPITAL JOAN XXIII - 977 295 800