

Honor *All* WOMEN

COUNSELING

Nuestra misión: Honrar a todas las mujeres la consejería es un espacio para que las mujeres sanen en el pasado, encuentran compasión en el camino y, al mismo tiempo, hagan brillar su luz

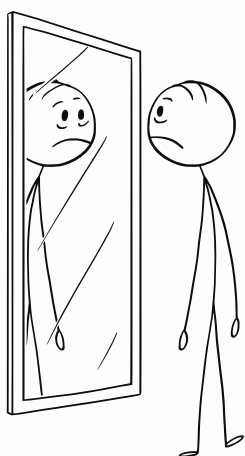
¡Bienvenida de nuevo! No puedo creer que ya estemos en el mes de marzo. Estoy muy agradecida de que se haya tomado el tiempo de leer este boletín y de ser parte de la comunidad HAWC. También quiero aprovechar esta oportunidad para que se comunique con usted misma. ¿Te has tomado el tiempo de hablarte bien a ti misma? Como se mencionó anteriormente, si está bajo estrés, considere todo lo que ya ha logrado. Se necesita tiempo para desarrollar el amor propio y la autocompasión.

¿Sabía que del 27 de febrero al 5 de marzo de 2023 es la Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la Alimentación (NEDA)? Si no lo sabía, está bien. El boletín de este mes se centrará en crear más conciencia sobre los trastornos alimentarios.

Los trastornos alimentarios son una enfermedad mental grave; no son un estilo de vida o una dieta 'que ha ido demasiado lejos'. Son enfermedades mentales graves, complejas y potencialmente mortales.

Los trastornos alimentarios son afecciones graves relacionadas con conductas alimentarias persistentes que tienen un impacto negativo en su salud, sus emociones y su capacidad para funcionar en áreas importantes de la vida

1 de cada 3 personas que tienen un trastorno alimentario mueren cada 52 minutos. El 26% de las personas con un trastorno alimentario intentan suicidarse. Los trastornos alimentarios no ocurren de la noche a la mañana; pueden desarrollarse en el transcurso de unos pocos meses o unos pocos años. Al igual que con cualquier condición de salud mental, los trastornos alimentarios comienzan de manera diferente para cada persona.



Los trastornos alimentarios se clasifican en diferentes tipos, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), Quinta Edición.

- Trastorno de atracón compulsivo (BED)
- Anorexia nerviosa
- Otro trastorno alimentario o alimentario especificado (OSFED)
- Bulimia nerviosa
- Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID)
- Trastorno alimentario o de la alimentación no especificado (UFED)
- PICA
- Trastorno de rumiación

Honor



W O M E N

COUNSELING

Nuestra misión: Honrar a todas las mujeres la consejería es un espacio para que las mujeres san en el pasado, encuentran compasión en el camino y, al mismo tiempo, hagan brillar su luz

Los factores de riesgo para todos los trastornos alimentarios implican una variedad de aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores pueden interactuar de manera diferente en diferentes personas. Además, dos personas con el mismo trastorno alimentario pueden tener perspectivas, experiencias y síntomas muy diversos. Sin embargo, existen algunas similitudes con la comprensión de algunas de las principales preocupaciones que pueden contribuir al desarrollo de un trastorno alimentario. A continuación se enumeran algunos (no limitados) síntomas comunes de un trastorno alimentario:

- En general, los comportamientos y actitudes que indican que la pérdida de peso, la dieta y el control de los alimentos se están convirtiendo en las principales preocupaciones.
- Parece incómodo/a comiendo alrededor de los demás
- Retiro de amigos y actividades habituales.
- Preocupación extrema por el tamaño y la forma del cuerpo
- Comprobación frecuente en el espejo en busca de defectos percibidos en la apariencia.
- Cambios de humor extremos
- Pelo fino en el cuerpo (lanugo)
- Vestidos en capas para ocultar la pérdida de peso o mantenerse abrigado
- La autoestima demasiado relacionada con la imagen corporal
- Fluctuaciones notables en el peso, tanto hacia arriba como hacia abajo.
- Menstrual irregularities — missing periods or only having a period while on hormonal contraceptives (this is not considered a "true" period)
- Dificultades para concentrarse
- Mareos, especialmente al ponerse de pie
- Hinchazón alrededor del área de las glándulas salivales
- Caries, o decoloración de los dientes, por vómitos
- Mantiene un régimen de ejercicio rígido y excesivo, a pesar del clima, la fatiga, la enfermedad o las lesiones.
- Evidencia de comportamientos de purga, incluidos viajes frecuentes al baño después de las comidas, signos y/u olores de vómitos, presencia de envoltorios o paquetes de laxantes o diuréticos

Los Trastornos de la Alimentación no discriminan y pueden ocurrir en personas de cualquier edad, peso, tamaño, forma, identidad de género, sexualidad, origen cultural o grupo socioeconómico. Tenemos que ser conscientes de cómo nos hablamos a nosotros mismos, especialmente con los miembros de nuestra propia familia. Te sorprendería el mensaje que enviamos cuando hacemos comentarios descuidados como: "Ugh, ¿por qué comí eso? Me siento tan gordo" después de una comida o un bocado rápido cuando hago mandados. Abstenerse de establecer divisiones estrictas entre alimentos "buenos" o "malos". y reformule sus pensamientos a "Mi cuerpo se siente nutrido" o "Necesitaba alimentar mi cuerpo para poder concentrarme" (en el trabajo, estudiando, estar presente, etc.) Es más fácil decirlo que hacerlo, especialmente si nuestra cultura usa palabras de cariño basadas en nuestro tipo de cuerpo. Recuerde, muchos de nosotros internalizamos mensajes desde una edad temprana que pueden conducir a una imagen corporal positiva o negativa. Tener una imagen corporal saludable también es una parte importante del bienestar mental y la prevención de los trastornos alimentarios.

Comer nunca debe sentirse como una tarea. Hagamos que cada comida se sienta como un pequeño evento de celebración lleno de gratitud por su presencia en nuestra vida. La cultura de la salud a lo largo de los años ha caído en el estresante concepto de que llevar un estilo de vida activo es nuestra principal herramienta para administrar los alimentos que consumimos. Ayude a sus seres queridos a entender que el ejercicio y la actividad nunca deben estar determinados únicamente por lo que han comido o cuánto han comido

Los trastornos alimentarios implican relaciones complejas entre las emociones, el afrontamiento, la alimentación, el control y las obsesiones, lo que a veces dificulta el reconocimiento del problema. Muchas personas, así como sus amigos y familiares, no ven los cambios en el comportamiento alimentario como un signo de un trastorno alimentario. Buscar tratamiento puede ser difícil, pero te ayudará a recuperarte de un trastorno alimentario y te enseñará a tener una mejor relación contigo mismo y con la comida.

Si usted o alguien que conoce está luchando contra un trastorno alimentario, llame o envíe un mensaje de texto al **(800) 931-2237**
Para obtener más información, visite **www.nationaleatingdisorders.com**