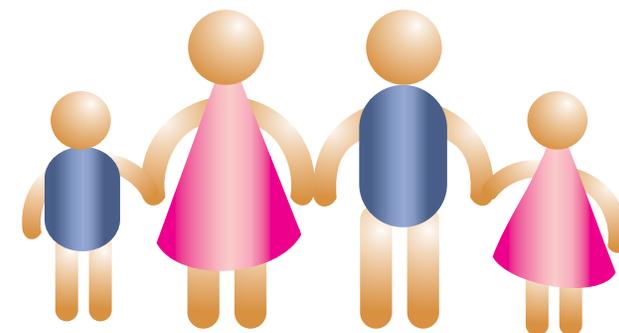


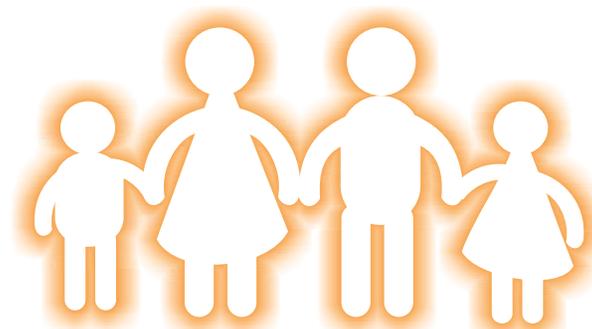
DETECCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



Conteste si o no a las siguientes frases. Es importante aclarar que esto no es una valoración en la que se pueda reflejar un Trastorno de la Conducta Alimentaria, pero si nos permite reconocer señales de alerta.

- ¿Su hijo (a) se pesa mas de una vez al día?
- ¿Le interesa contar las calorías de los alimentos?
- ¿Su tema de conversación gira entorno del peso, alimentación, figura y/o el ejercicio?
- Frecuentemente pregunta ¿estoy gorda (o)?
- ¿Ayuna con frecuencia?
- ¿Toma pastillas para bajar de peso o laxantes?
- ¿Presenta alteraciones en su ciclo menstrual?
- ¿Siente mareos y a veces mucho frío?
- ¿Tiene mucho miedo a engordar?
- ¿Pierde el control al comer?
- ¿Hace demasiado ejercicio?
- ¿Constantemente se muestra irritable y agresiva (o)?

**CONOCER LA INFORMACIÓN
DE MAESTROS Y UTILIZAR
SU INFORMACIÓN ES INTERESANTE
PARA LA CASA Y LA FAMILIA.**



**Comentarios y
sugerencias e información:**

abarriguete@salud.gob.mx
luisfd@sep.gob.mx

* Libro:

Es una dieta o un trastorno de Alimentación.
En Prensa. Barriguete y Cols

PADRES DE FAMILIA

SECRETARÍA
DE SALUD



es el entorno en donde aparecen los primeros signos y síntomas de la enfermedad, por lo que es en donde tenemos que estar atentos. La comunicación entre los miembros de la familia es fundamental, ya que permite hablar de pequeños cambios, malestares, incomodidades y diferencias, permitiendo buscar juntos las soluciones.

Es frecuente el temor de pensar que alguno de nuestros hijos(os) pudiesen tener algún tipo de trastorno, por lo que el querer que todo funcione y vaya bien en la casa, hace que se minimice el problema.*

Es importante conocer las posibles señales de alerta y debemos estar informados:

A. Alimentación

- Utilización injustificada de **DIETAS** restrictivas.
- Interés exagerado por dietas, **CONTEO DE CALORÍAS** o lectura de etiquetas.
- **COMER DE MÁS E IR AL BAÑO** inmediatamente después.
- Lesiones en los dedos y reverso de la mano, por **PROVOCARSE EL VÓMITO** (Signo Russell).
- Modificación injustificada de peso.
- **ALTERACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL.** Retardo en su aparición o amenorrea (falta).

- **EJERCICIO EN EXCESO** con el objeto de perder peso.
- Cuidado si se detiene el crecimiento. Altura.

B. Emociones

- Sentir **CULPA** después de **COMER.**
- Alteración de la imagen corporal. Estando muy **DELGADA (O), SENTIRSE O VERSE CON EXCESO DE PESO.**
- Inseguridad, aislamiento, bajo rendimiento.
- Bajo: Auto-Cuidado / Auto-Efectividad / Auto-Estima.
- Estados depresivos, irritabilidad, ansiedad y/o cambios de humor frecuentes.

Que Hacer:

- Cuidado con acostumbrarse a las conductas anormales de la alimentación y actividad física.
- Informar a sus hijas e hijos que pueden contar con ellos ante cualquier tipo de problema.

- Propiciar la expresión de las emociones en la familia: Poner el ejemplo es decir, hablar de lo difícil, y no sólo de los éxitos, sino también de los fracasos.
- Si hay alguna sospecha, asistir con su pediatra o médico general o familiar. Si se detiene el crecimiento, **OJO: ES UN SIGNO DE ALERTA.**

Evitar:

- El utilizar los alimentos para premiar o castigar.
- Dejar pasar desapercibidas situaciones o conductas sospechosas en nuestros hijos.
- Convertir a las comidas en campo de batalla.
- Responsabilizar a los hijos(as) del malestar de los padres o abuelos.
- Realizar críticas sobre el cuerpo y el peso.

SEP



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA