

*Les persones amb anorèxia tenen baixa autoestima i es preocupen massa pel seu aspecte físic: rebutgen el seu cos, pensen que estan molt grasses, eviten menjar i se senten culpables si mengen.*

## Per què sorgeix?

En els últims anys, els mitjans de comunicació (televisió, revistes) i la publicitat projecten la imatge de persones molt primes com a models d'èxit i de bellesa. Hi ha persones que són més sensibles a aquest missatge i rebutgen el seu cos perquè no es correspon amb aquesta imatge "perfecta".

## Quins són els símptomes?

- ▶ Aprimament amb pèrdua de pes excessiva, desnutrició i atrofia muscular, més evident en les homes.
- ▶ Alteracions o pèrdua de la menstruació.
- ▶ Actitud negativa i rebuig del menjar.
- ▶ Provocació del vòmit (de vegades se'n troben restes al lavabo).
- ▶ Ús de laxants i diürètics.
- ▶ Fer molt exercici.
- ▶ Tristesa, irritabilitat, canvis bruscs de l'humor, problemes familiars i d'estudis.
- ▶ Negació de la malaltia.

En els casos més extrems es pot arribar a la mort.

*Bulímia significa «fam de bou». Es caracteritza per episodis en què la persona menja sense control. Després se sent culpable i vol "compensar" provocant-se el vòmit o abusant de laxants i diürètics.*

## Tractament de l'anorèxia i la bulímia

Ambdues malalties requereixen psicoteràpia individual i familiar. El tractament l'han de realitzar professionals. S'ha d'actuar tan aviat com es pugui.

## Consells de prevenció per als pares

- ▶ Aprendre a reconèixer i expressar els sentiments.
- ▶ Acceptar que ningú no és perfecte.
- ▶ Establir un horari d'àpats en família.
- ▶ Observar les conductes dels nostres fills i, en el cas de detectar algun canvi, actuar amb cautela i confiança amb ells sense obsessionar-se.



# La anorexia y la bulimia

*Las personas con anorexia tienen muy baja autoestima, y se preocupan demasiado por su aspecto físico: rechazan su cuerpo, piensan que están gordas, evitan comer y se sienten culpables si comen.*

## ¿Por qué aparece?

En los últimos años, los medios de comunicación (televisión, revistas) y la publicidad proyectan la imagen de personas muy delgadas como modelos de éxito y de belleza. Algunas personas son más sensibles a este mensaje y rechazan su cuerpo porque no se corresponde con esa imagen "perfecta".

## ¿Cuáles son los síntomas?

- ▶ Adelgazamiento con pérdida de peso excesiva, desnutrición y atrofia muscular, más evidente en los hombres.
- ▶ Alteraciones o pérdida de la menstruación.
- ▶ Actitud negativa y rechazo de la comida.
- ▶ Provocación del vómito (a veces se pueden encontrar restos en el baño).
- ▶ Uso de laxantes y diuréticos.
- ▶ Hacer mucho ejercicio.
- ▶ Tristeza, irritabilidad, cambios bruscos de humor, problemas familiares y de estudios.
- ▶ Negación de la enfermedad.

En los casos más extremos se puede llegar a la muerte.

*Bulimia significa «hambre de buey». Se caracteriza por episodios en que la persona come sin control, después aparece un sentimiento de culpabilidad, y quiere "compensar" provocándose el vómito o abusando de laxantes y diuréticos.*

## Tratamiento de la anorexia y la bulimia

Se debe actuar tan rápido como se pueda. El tratamiento debe realizarse por profesionales. Ambas enfermedades requieren psicoterapia individual y familiar.

## Consejos de prevención para los padres

- ▶ Aprender a reconocer y expresar los sentimientos.
- ▶ Aceptar que nadie es perfecto.
- ▶ Establecer un horario de comidas en familia o en grupo.
- ▶ Observar las conductas de nuestros hijos y seres queridos y, en caso de detectar algún cambio, actuar con cautela y confianza con ellos sin obsesionarse.

