CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · CONDUCTA ALIMENTARIA

Anorexia nerviosa

Restricción de la ingesta que lleva a un peso significativamente bajo, con miedo intenso a engordar y una percepción alterada del propio cuerpo. Es un trastorno grave con tratamiento eficaz.

SEÑALES FRECUENTES

- Restricción importante de la comida
- Miedo intenso a ganar peso
- Imagen corporal distorsionada

PAUTAS PARA TI

1. Busca ayuda especializada cuanto antes
2. Implica a la familia en el tratamiento
3. No hagas comentarios sobre peso o aspecto

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No hagas comentarios sobre peso, cuerpo o dietas
2. Acompaña sin vigilar ni discutir en la mesa

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay mareos, desmayos o palpitaciones: urgencias
2. Si la pérdida de peso es rápida

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me da mucho miedo ganar peso
☐ Como mucho menos de lo que necesito
☐ Me veo con más peso del que dicen los demás
☐ Cuento calorías o evito muchos alimentos
☐ Hago ejercicio para compensar lo que como
☐ Mi peso influye mucho en cómo me valoro
☐ He perdido mucho peso
☐ Me incomoda comer delante de otros

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/anorexia-nerviosa
- Artículo completo: Anorexia, bulimia y atracones: clinicavivaldi.com/trastorno-anorexia-bulimia-atracones
- ADANER: Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia y la Bulimia: https://adaner.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112