CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · CONDUCTA ALIMENTARIA

Bulimia nerviosa

Episodios de atracón seguidos de conductas para compensarlos (vómitos, laxantes, ayuno o ejercicio excesivo), y una autoestima muy ligada al peso.

SEÑALES FRECUENTES

- Atracones con pérdida de control
- Vómitos, laxantes o ejercicio para compensar
- Vergüenza y secretismo

PAUTAS PARA TI

1. Comidas regulares: evita largos ayunos
2. Busca tratamiento especializado
3. Trabaja las emociones que hay detrás

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No controles ni vigiles: muestra confianza y apoyo
2. Evita comentarios sobre el cuerpo

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay mareos, palpitaciones o debilidad: urgencias
2. Si los vómitos son frecuentes

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo atracones en los que siento que pierdo el control

☐ Después vomito, uso laxantes o ayuno

☐ Hago ejercicio en exceso para compensar

☐ Me siento culpable tras comer

☐ Mi peso influye mucho en cómo me valoro

☐ Como a escondidas

☐ Esto me ocurre al menos una vez por semana

☐ Me da vergüenza contarlo

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/bulimia-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