CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · CONDUCTA ALIMENTARIA

Trastorno por atracón

Episodios de comer mucha cantidad en poco tiempo con sensación de pérdida de control, seguidos de culpa o malestar, sin conductas compensatorias.

SEÑALES FRECUENTES

- Come mucho y muy rápido
- Come sin hambre o a escondidas
- Culpa y vergüenza después

PAUTAS PARA TI

1. Establece horarios regulares de comida
2. Distingue el hambre física de la emocional
3. Busca otras formas de calmar las emociones

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No critiques lo que come ni su cuerpo
2. Comparte comidas regulares y tranquilas

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si los atracones son frecuentes
2. Si hay mucha culpa o tristeza

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Como mucha cantidad en poco tiempo
☐ Siento que no puedo parar de comer
☐ Como sin tener hambre
☐ Como hasta sentirme mal
☐ Como a escondidas por vergüenza
☐ Después me siento culpable
☐ Me pasa al menos una vez por semana
☐ Como para calmar emociones

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-por-atracon
- 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