

# Cuida tu mente Aprende a vivir

- La perfección por definición es imperfecta. No la busques en tí.
- No tienes más que un cuerpo. Quiérello.
- Hay 3.00 millones de mujeres en el mundo, y sólo 8 son "super-modelos".
- ¿Son más felices las flacas?
- Aprende a quererte como eres, con tus virtudes y defectos.
- Mejora tu autestima: expresa tus opiniones y sentimientos, te sentirás mejor.
- Si estás preocupado por estos temas, pide ayuda: habla con una persona de confianza o acude a un profesional.



No pongas en peligro tu vida,  
lo mas importante  
eres **TÚ**

✓ **LA DELGADEZ NO ES LA BELLEZA**  
El peso ha de ser saludable, no "ideal":  
Lo ideal lo es porque no existe.

✓ **COMER CON NORMALIDAD**  
Evita "modas alimentarias": no hay mejor  
dieta que la mediterránea. ¡Infórmate!

✓ **ADELGAZAR**  
La obsesión por adelgazar, lleva a conductas  
de riesgo y éstas a la enfermedad.

✓ **LAXANTES Y DIURÉTICOS**  
- Siempre bajo prescripción.  
- Desconfía de los productos naturales no están  
exentos de riesgo: Pregunta a tu farmacéutico.

✓ **EJERCICIO**  
Practícalo habitualmente: el objetivo  
es la salud, no adelgazar.

✓ **FAMILIA**  
Demos ejemplo, nuestros hijos imitarán  
nuestra conducta, no nuestros consejos.

## ¿TIENES PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN?

Si padeces dos o más de estos síntomas,  
deberías consultar a tu médico.

- ¿Te obligas a vomitar, porque te sientes incómodamente lleno?
- ¿Te preocupas por haber perdido el control de lo que comes?
  - ¿Has perdido recientemente más de seis kilos  
en un período de tres meses?
- ¿Te ves gordo cuando todos te dicen que estás delgado?
  - ¿Domina la comida tu vida?



# Tu cuerpo habla bien de tí HAZ TÚ LO MISMO

Prevención de los trastornos  
de la conducta alimentaria (TCA)

## Anorexia, bulimia e ingesta compulsiva Campaña de educación sanitaria



No dudes en consultar cualquier  
inquietud a tu farmacéutico.

En Burgos hay una **Asociación de  
Familiaridad de Anorexia y Bulimia.**  
**ADEFAB:** C7. Jerez, 13. 947 221 857

**¡Consulta sin compromiso!**

# En busca del cuerpo perfecto: un peligro al alcance de todos

La mayoría de las personas con trastornos alimentarios inician su problema sin prever en absoluto las consecuencias. Muchas de estas personas persiguen un objetivo válido. Sentirse mejor con ellas mismas, pero no tienen en cuenta que a menudo los medios no sólo no son adecuados sino que además resultan nocivos.

No puedes modelar tu cuerpo a voluntad porque las características físicas básicas de una persona vienen determinadas genéticamente. Además, si no te gustabas antes, tampoco vas a gustarte ahora.

Por otra parte, suponiendo que consiguieras estar delgado/a, ¿qué ganarías con ello? No creas que tus problemas desaparecerán al estar más delgado/a.

El objetivo primordial de tu vida no ha de ser tener un cuerpo perfecto, ni tener un cuerpo delgado, sino que pueden ser muchos otros.



## ¿Cómo identificarlas? Anorexia, bulimia e ingesta compulsiva SÍNTOMAS

**Distorsión de la imagen corporal.** Se ven gordas aunque la realidad es que están delgadas.

**Diestas restrictivas severas.**

**Comidas descontroladas y conductas como:** comer muy rápido o muy lento, trocear la comida o desmenuzarla, comer de pie...

**Insatisfacción con el propio cuerpo:** intensa preocupación por figura y peso.

**Conductas anómalas y compensatorias para evitar el incremento de peso** (vómitos autoinducidos, abuso de laxantes y diuréticos).

**Costumbre de ir al baño nada más terminar las comidas.**

**Pérdida de la menstruación / irregularidades menstruales.**

**Irritabilidad, cambios de humor.**

**Baja autoestima.**

**Tristeza, depresión.**

**Sentimientos de rechazo al sobrepeso:** miedo a engordar.

**Uso de ropa muy amplia.**

**Aislamiento social.**

**Negación del problema cuando alguien se interesa por su conducta.**

**En ingesta compulsiva:** sobrepeso u obesidad, mucha ansiedad que se calma con comiendo, insatisfacción constante.

## Cuida tu cuerpo: APRENDE A COMER

- Olvídate de las calorías. Disfruta de lo que comes. Saborea las comidas.
- Intenta hacer de tus comidas un rato agradable, charla con los demás.
- Busca otros intereses en tu vida aparte de tu comida.
- Establece un horario fijo para las comidas.
- Haz como mínimo 3 comidas al día.
- Tómate tu tiempo. Come con tranquilidad.
- No te prohíbas ningún alimento. Come de todo y en cantidades normales.
- Intenta hacer comidas variadas. Evita el aburrimiento.
- Si alguna vez comes más de la cuenta, no intentes compensarlo dejando de comer, simplemente haz la siguiente comida más ligera.

