



# Cómo ayudar a alguien con trastornos alimenticios

Es difícil que la familia entienda los trastornos alimenticios. Es común que los miembros de la familia se sientan frustrados o impotentes. La buena noticia es que el tratamiento puede salvar la vida de la persona con trastornos alimenticios. Pero, se necesita ayuda de profesionales de atención médica para tratar los trastornos alimenticios.

Si una persona ha perdido mucho peso, debe buscar ayuda médica. Si usted considera que la vida de la persona está en peligro, busque ayuda inmediatamente. Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a tratar con personas con trastornos alimenticios.

## Debe...

- Educar a usted mismo. Lea todo lo que pueda acerca de los trastornos alimenticios. Esto le ayudará a entender el problema. Le permitirá ayudar a los que lo rodean.
- Escuchar. Las personas con trastornos alimenticios pueden sentirse avergonzadas y solas. Su apoyo puede darle a la persona la fuerza necesaria para buscar ayuda profesional.
- Animar a la persona a que busque ayuda. Trate que la persona obtenga ayuda profesional. Pero, no presione mucho. Esto podría hacer que la persona se sienta más ansiosa. Esto podría evitar que la persona busque ayuda. No obligue a la persona a buscar ayuda. A menos que esté en peligro.

## No debe...

- Insistir sobre comer o no comer. Las personas con trastornos alimenticios están conscientes de sus hábitos alimenticios. Insistir solamente hará que se sientan incómodos. Podría reforzar la conducta.
- Esconder la comida para evitar que la persona coma en grandes cantidades. Las personas con trastornos de alimentación compulsiva pueden pedir ayuda. Sin embargo, esconderles la comida solo puede hacer que se sientan mal.
- Obligar a la persona a comer. Obligar a la persona a comer solamente la hará sentir que es un niño o que está fuera de control. Esto puede reforzar la conducta.

Identificar y tratar los trastornos alimenticios también puede ser difícil. Cuanto más pronto se diagnostique a la persona, será mejor. Esto aumenta las posibilidades de recuperación. Usted no puede obligar a nadie a buscar ayuda. Pero, puede educarse a sí mismo y ayudar a las personas a su alrededor que pudieran estar en peligro.

## Cómo obtener ayuda

Hay diversas formas de obtener ayuda. Llame a la agencia de servicios humanos de su localidad. También puede hablar con una persona en quien confíe. Puede ser un médico o una enfermera o bien, un profesional de salud mental. Incluso un miembro del clero.

¡En caso de crisis, pida ayuda inmediatamente! En caso de emergencia, llame siempre al 911.

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*