

## 10 consejos para prevenir la anorexia y la bulimia



- 1 En casa, no des demasiada importancia al físico.**  
El peso, la talla o la figura no deben ser temas de conversación centrales. Fomenta también una actitud reflexiva y crítica sobre los comentarios que se hacen respecto a vuestro físico y el de las personas de vuestro entorno.
- 2 Comed en familia al menos una vez al día.**  
Es la oportunidad perfecta para instaurar con el ejemplo hábitos de alimentación saludables y disfrutar de la comida como un momento de comunicación entre padres e hijos.
- 3 Si sospechas que existe un problema, actúa con calma.**  
Reacciona para atajar el problema, pero sin hacer un drama. Primero contacta con el médico de cabecera que derivará a los profesionales indicados para dar con el diagnóstico y tratamiento adecuados.
- 4 Gánate la confianza de tu hija o hijo.**  
Busca un lugar tranquilo y escúchale. No intentes convencerle de que está haciendo una tontería, sino hazle sentir tu preocupación y deseo de ayudarle con el fin de que emprenda una recuperación.
- 5 Sugierele ayuda profesional.**  
Anímale a que acuda, primero a su médico de cabecera, y posteriormente a un psicólogo o nutricionista y acompáñale a las primeras visitas para que se sienta más tranquila/o y reconfortada/o. Las asociaciones y el sistema público disponen de servicios de asesoría y unidades especializadas.
- 6 No intentes cambiar su comportamiento respecto a la comida o el peso.**  
El paciente ha de tomar conciencia de su problema y cambiar su comportamiento; si no, puedes acabar frustrándote y tu hija o hijo, alejándose de ti.
- 7 No es necesario que el enfermo acepte el término anorexia o bulimia.**  
Sí que hace falta que la persona acepte que sucede algo, que su comportamiento ha cambiado, pero no que verbalice el nombre de la enfermedad.
- 8 No le "castigues".**  
No le prohíbas salir de casa o ir solo al baño ni le hables en un tono demasiado duro o le obligues a comer ciertas cosas. Debe ser el especialista quien indique las pautas de actuación.
- 9 Ármate de paciencia.**  
Se trata de una enfermedad psicológica, cuyo tratamiento requiere, por lo general, varios años. Trata de dosificar tus energías y ser constante.
- 10 No conviertas la anorexia en el centro de la vida familiar.**  
Intenta que la rutina de la familia se altere lo menos posible.