



“Consultes hoy la palabra de Jehová”.

1 Reyes 22:5

# Anorexia y Bulimia

## Control que se sale de control

por June Hunt

30 de Agosto de 1997... La joven y bella princesa de Gales llegó al final de sus días a causa de un mortal accidente a bordo de un auto que quedó deshecho. El mundo entero se estremeció junto con el palacio real de Inglaterra para hacer un luto conmovedor. Un mar de flores y un océano de lágrimas inundaron a la estoica realeza británica. ¿A qué se debió tal diluvio de emociones de tantas personas que ni siquiera conocían personalmente a Diana? ¿Por qué se detendría el mundo entero para llorar la muerte de tan adorable y fotogénica personalidad? Ciertamente, Diana fue mucho más que un simple objeto de popularidad o un tema de controversia pública. Ella comunicaba vulnerabilidad y a la vez la profunda tristeza de alguien que ha perdido el control de su vida. ¿Quién no ha experimentado alguna vez esa pérdida de control? No obstante, la princesa Diana, en vez de sentir auto compasión y concentrarse en sí misma, se preocupó por los demás. A pesar de su propia lucha, extendió su mano y ayudó a los enfermos, a los leprosos y a los que estaban al borde de la muerte... se interesó genuinamente por ellos.

*“No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal”. (Romanos 12:21)*

## I. DEFINICIONES

Los ojos del mundo entero estaban puestos en Inglaterra. La muerte de la princesa Diana despertó un profundo interés por conocer los detalles de su vida. En particular, llamó la atención el padecimiento alimenticio que sufría. Los reportajes indicaban que la princesa tenía un apetito voraz. Sin embargo, las fotografías mostraban al prototipo de la mujer hermosa y delgada que está de “moda”. Finalmente, en algunas entrevistas públicas, admitió que estaba luchando por vencer sus problemas de bulimia. Tanto la anorexia como la bulimia son conductas adictivas, pero tienen curación. Ninguna de ellas escapa al toque de la mano sanadora de Dios.

*“Sáname, oh Jehová, y seré sano; sálvame, y seré salvo; porque tú eres mi alabanza”.  
(Jeremías 17:14)*

### A. ¿Qué es la anorexia?

- La anorexia es un desorden psicológico de la alimentación. Se caracteriza porque el enfermo busca en forma compulsiva y crónica morir de hambre.<sup>1</sup>
- La palabra griega que se traduce *anorexia* significa “sin apetito”.<sup>2</sup>

Cuando no alimentamos nuestro cuerpo por un cierto período de tiempo, desaparece el deseo instintivo de comer.

- La anorexia es psicológica porque la *mente* crea una imagen distorsionada de cómo se ve nuestro cuerpo y produce un miedo anormal a engordar.
- La anorexia es un desorden que manifiesta un trastorno en el funcionamiento normal de la mente y/o del cuerpo. Los anoréxicos están por debajo del peso ideal recomendado, el cual es diferente para cada persona (basado en la estructura de los huesos y la cantidad de músculo). La persona cuyo peso corporal está 15% por debajo de los estándares normales tiene serios peligros de salud.<sup>3</sup>

**P “¿Qué papel tienen el ego y la vanidad en la anorexia?”**

Ninguno. El problema de los anoréxicos no es el ego. Ellos comen cada vez menos tratando de verse más delgados. Simplemente quieren desaparecer. Existe un sentimiento de profunda inseguridad y esa es la raíz de la anorexia.

**P “¿Por qué los anoréxicos quieren auto destruirse?”**

Su patrones negativos de pensamiento los han llevado a creer que no merecen vivir... que su anhelo de ser amados no es válido —que han cometido demasiados errores. En la etapa más grave de esa enfermedad, muchos tratan de quitarse la vida metiéndose a la bañera con agua hirviendo, saltando desde lo alto de un edificio o cortándose para desangrarse.<sup>4</sup> Otros, simplemente se cansan de luchar con sus ideas negativas y en lugar de intentar recuperarse, pierden la esperanza y se dan por vencidos.

*“La esperanza que se demora es tormento del corazón”.*

*(Proverbios 13:12)*

**B. ¿Qué es bulimia?**

La era greco-romana se caracterizó por la opulencia y los excesos. Los ricos se deleitaban en fiestas, banquetes y orgías. La gente comía hasta que ya no podía más y después iba a un lugar llamado el “vomitorio”, donde se provocaban el vómito para eliminar toda la comida que habían ingerido. Después, regresaban a comer de nuevo. Si una persona no lograba vomitar, se le asignaba un esclavo para que le ayudara a purgarse. Hoy en día, no tenemos vomitorios, pero sí comemos en exceso y luego buscamos la manera de eliminar lo que hemos ingerido. Ese es el patrón característico de la bulimia.

- La palabra en griego *boulimia* significa “gran hambre”.<sup>5</sup> El apetito constante y anormal de la persona que padece bulimia más bien es hambre emocional que ninguna cantidad de comida puede saciar. El hambre que sienten los bulímicos no es necesariamente una necesidad fisiológica. En un intento por satisfacer su necesidad interior, comen excesivamente. Sin embargo la culpa que sienten después de hacerlo, los conduce a provocarse el vómito para deshacerse de la comida que han ingerido y así evitar subir de peso o propiciar la pérdida del mismo.<sup>6</sup>

- La bulimia es un desorden psicológico de la alimentación caracterizado por episodios frecuentes o esporádicos de **“comer en exceso y luego provocar el vómito”**.
  - Comer en exceso es consumir grandes cantidades de comida, cualquiera que sea la circunstancia.
  - Vomitarse es provocarse intencionalmente la expulsión de la comida.

**P “¿Cuál es la diferencia entre comer mucho y la bulimia?”**

Una persona que come mucho no se preocupa del sobrepeso que tiene, mientras que el que padece bulimia vive aterrado por el pensamiento de no tener una figura agradable porque detesta su apariencia.

*“¡Miserable de mí! ¿quién me libraré de este cuerpo de muerte? (Romanos 7:24)*

**¿Siente que ha perdido el control?**

*“El fin de los cuales será perdición, cuyo dios es el vientre, y cuya gloria es su vergüenza; que sólo piensan en lo terrenal”. (Filipenses 3:19)*

**Si es así, acuda a Jesús.**

*“Mas nuestra ciudadanía está en los cielos, de donde también esperamos al Salvador, al Señor Jesucristo; el cual transformará el cuerpo de la humillación nuestra, para que sea semejante al cuerpo de la gloria suya, por el poder con el cual puede también sujetar a sí mismo todas las cosas”. (Filipenses 3:20-21)*

**C. ¿Qué es compulsión?**

- La compulsión es un deseo desenfrenado o impulso incontrolable de comportarse de cierta manera que puede definirse como irracional.<sup>7</sup>
- Una persona con un desorden alimenticio siente la compulsión de eliminar grasa o comida usando diferentes métodos. Se somete a dietas muy estrictas o ayuna, se provoca el vómito por sí misma o con vomitivos, consume laxantes o diuréticos o practica rutinas exageradas de ejercicio.
  - Un diurético es una medicina que provoca un aumento en la cantidad de orina.<sup>8</sup>
  - Un laxante es una medicina que estimula el desecho de las heces fecales.
  - Un vomitivo es una medicina que provoca el vómito.<sup>9</sup>

**P “¿Cómo puedo saber si padezco algún desorden alimenticio?”**

Pregúntese lo siguiente: *¿Siento compulsión por dejar de comer o por eliminar comida y grasa? ¿Me está controlando esa compulsión?* Las personas que batallan con la anorexia y la bulimia se sienten esclavizadas, saben que no son libres.

*“Les prometen libertad, y son ellos mismos esclavos de corrupción. Porque el que es vencido por alguno es hecho esclavo del que lo venció”. (2 Pedro 2:19)*

## II. CARACTERISTICAS

“Cuando llenas tu estómago de comida cuatro o cinco veces al día... te hace sentir muy bien. Es como si alguien te estuviera abrazando. Pero... es temporal. Detestas el tamaño de tu estómago y... entonces tratas de sacar todo (lo que has comido) y eliminarlo a como dé lugar...”<sup>10</sup> Con sus propias palabras, Diana describió así la angustia que sufren las víctimas de anorexia y bulimia cuando quedan atrapadas en este ciclo.

*“Las angustias de mi corazón se han aumentado;  
sácame de mis congojas”.*  
(Salmos 25:17)

### A. Hambre de amor

**“Los trastornos alimenticios no constituyen el problema real, son simplemente síntomas del verdadero problema”.**<sup>11</sup>

#### Los que padecen desórdenes alimenticios experimentan...

- **Confusión** acerca de los valores. Pero, ¿qué es más importante?
  - ¿La capacidad mental o la belleza?
  - ¿La inteligencia o la esbeltez?
  - ¿Los logros o la apariencia?
- **Se defraudan** a sí mismos y a los demás
  - Robando comida o laxantes.
  - Cortando la comida en pedazos muy pequeños o siguiendo rituales secretos para comer
  - Mintiendo o pretender que comen cuando en realidad lo escupen a escondidas.
- **Depresión** por sentirse “obesos” aun cuando su peso es el adecuado según su altura o cuando ya están “flacos hasta los huesos”.
  - Procesar la información resulta extremadamente doloroso.
  - Parece imposible pensar de manera lógica.
  - Pasan al nivel inconsciente—o consciente y deliberado—de querer suicidarse.
- **Compulsión** por tener aunque sea un área bajo su control
  - “La comida es la única cosa en mi vida que puedo controlar”.
  - “Puedo comer todo lo que desee sin subir de peso”.
  - “Es la única manera en la que puedo aliviar mi dolor”.
- **Soledad** al aislarse de los demás para no ser descubierto
  - “Soy cristiano, pero no puedo hablar con nadie acerca de mi problema”.
  - “Siento claustrofobia si la gente se me acerca demasiado”.
  - “Anhelo profundamente acercarme a las personas, pero me da miedo hacerlo”.
- **Baja auto estima** porque buscan su valor personal en su apariencia.<sup>12</sup>
  - “Soy un gordo horrible”.
  - “No merezco que me ayuden. Soy una mala persona”.
  - “No merezco vivir”.
- **Querer agradar a todo mundo** buscando la aprobación general
  - “Si yo hubiera sido mejor, mis padres no se habrían divorciado”.

- “Si hubiera sido mejor, no me habrían abandonado”.
- “Si hubiera estado mas delgado, me habrían querido”.
- **Perfeccionismo** pensando que todo debe lucir perfecto. De lo contrario, se ve horrible
  - “Debo tener el cuerpo perfecto que tienen las modelos de revista”.
  - “Debo sacar las mejores calificaciones de la clase, si no, estaré deprimida durante meses”.
  - “Debo hacer todo perfecto, o nadie me amará”.

*“Pues, ¿busco ahora el favor de los hombres, o el de Dios?  
¿O trato de agradar a los hombres? Pues si todavía agradara  
a los hombres, no sería siervo de Cristo”.*  
(Gálatas 1:10)

## B. Síntomas físicos

No se engañe. No todos los anoréxicos o bulímicos están por debajo del peso normal. Por eso, también es importante estar pendiente de otras señales de advertencia que aparecen en los trastornos alimenticios. No se confunda en cuanto al peligro de esos desórdenes, ambos pueden ser mortales.<sup>13</sup>

- **Anormalidad en las células sanguíneas**
  - La anemia y la falta de glóbulos blancos ocasionan deficiencias en el sistema inmunológico.
- **Problemas de huesos**
  - La deficiencia en los niveles de calcio es causa del deterioro de los huesos, fracturas y osteoporosis.
- **Mal funcionamiento del intestino**
  - El uso excesivo de laxantes ocasiona dependencia y el intestino pierde su capacidad de funcionar sin ellos. Esto puede resultar en problemas estomacales severos a largo plazo.
- **Problemas dentales**
  - Provocar el vómito hace que el ácido hidroclicórico del estómago suba y al pasar por los dientes, los deteriore. Los jugos gástricos erosionan el esmalte dental, y producen caries, dolor, decoloración y pérdida de los dientes.
- **Problemas digestivos**
  - El vómito provocado hace que el esófago sangre, que el estómago se inflame, ocasionando cólicos, estreñimiento y otras complicaciones de la digestión.
- **Problemas glandulares**
  - Las irregularidades de la tiroides ocasionan pérdida de energía, disminución de reflejos y letargo
  - La retención de líquidos es causa de hinchazón en pies, manos y glándulas.
  - Otros síntomas de que las glándulas no funcionan adecuadamente son una baja temperatura corporal, piel reseca y uñas quebradizas.
- **Pérdida de cabello**
  - La falta de una alimentación adecuada y de proteínas provocan el adelgazamiento del cabello, resultando en calvicie. Cuando el cabello se cae, aparece una pelusa blanca

en el cuero cabelludo.

- **Problemas cardíacos**
  - Una mala alimentación provoca un desequilibrio en el nivel de los minerales que el corazón necesita (calcio, fósforo, magnesio, cloruro, sodio y potasio), y esto produce que el corazón no lata de manera regular (arritmia). Existe la probabilidad de muerte. Estas complicaciones cardiovasculares representan el 5.15% del índice de mortalidad entre los bulímicos que sufren un ataque cardíaco.
- **Hipoglucemia**
  - La falta de glucosa en la sangre produce fatiga, ansiedad, mareo y dolor de cabeza.
- **Insuficiencia renal**
  - La deshidratación crónica ocasiona la insuficiencia renal.
- **Problemas menstruales**
  - La falta de grasa (un componente esencial para la buena salud) ocasiona que el ciclo de la menstruación se detenga dos o tres meses. Cuando los niveles de grasa descienden por debajo del 22% del peso normal, la menstruación se detiene por completo. A la ausencia de ciclo de menstruación normal se le llama amenorrea. Las mujeres que padecen bulimia presentan ciclos irregulares, mientras que las anoréxicas dejan de menstruar por completo.
- **Dificultades mentales**
  - La mala nutrición (deficiencia de vitaminas, minerales, proteínas y grasas) provoca que el pensamiento sea más lento, que la persona sea olvidadiza en extremo y hasta puede ocasionar bloqueos. Los transmisores neurológicos se ven alterados, afectando el juicio.
- **Problemas musculares y del esqueleto**
  - La deficiencia de potasio ocasiona espasmos musculares, dolor, atrofia y vejez prematura.
- **Problemas de visión**
  - La deficiencia de vitamina A ocasiona que la vista se deteriore.
- **Subir y bajar de peso constantemente**
  - Esta es la señal más evidente. Comer en exceso y provocarse el vómito resultan en la fluctuación de peso en cortos períodos de tiempo. Los anoréxicos se matan de hambre provocando que el cuerpo pierda tanto peso que los riñones y otros órganos dejan de funcionar, ocasionando así la muerte.

*“Porque mi vida se va gastando de dolor, y mis años de suspirar; se agotan mis fuerzas a causa de mi iniquidad, y mis huesos se han consumido”.*  
(Salmos 31:10)

**Nota: Si usted está experimentando alguno de estos problemas físicos o emocionales, asegúrese de consultar a un profesional de la salud.**

### III. CAUSAS

La gente en muchas ocasiones piensa que la realeza está en un lecho de rosas. Sin embargo, la princesa de Gales era una mujer que experimentaba un profundo dolor. Se sentía desprotegida por el adulterio de su esposo y fuera de lugar dentro de la familia real. “Nadie decía una sola palabra. Nadie me decía, bien hecho. Nadie reconocía las cosas buenas que hacía” comentó. “Ah, pero si me equivocaba, que sin duda lo hacía, pues era nueva en ese juego, me caía encima una tonelada de ladrillos”.<sup>14</sup> Ella misma reconoció que la soledad y el rechazo la empujaron a iniciar una relación prohibida y su baja auto estima la orilló a provocarse un desorden en la alimentación.

#### A. Causas EXTERNAS producidas por nuestro entorno<sup>15</sup>

*“Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo,  
Jehová me recogerá”.*  
(Salmos 27:10)

- **Sentir poco valor** debido a algún abuso sufrido en el hogar
  - abuso verbal o negligencia en satisfacer el área emocional
  - abuso físico o sexual
  - alcoholismo o uso de drogas
- **Sentir que lo que se hace es insuficiente** para satisfacer las demandas irreales de los demás
  - padres perfeccionistas
  - aceptación basada en los logros
  - amor condicional
- **Sentirse presionado(a)** en un ambiente de altas exigencias
  - modelos y bailarinas de ballet (el sesenta por ciento padecen algún desorden alimenticio)
  - bailarines, actores, actrices
  - atletas, particularmente los luchadores y gimnastas
- **Sentir que no hay esperanza** como resultado de una depresión después de un aborto
  - negación de la realidad
  - tristeza profunda sin explicación aparente
  - culpa por llevar una vida fracasada
- **Sentirse impotente** debido al trasfondo de obesidad en la familia
  - uno o ambos padres
  - tendencia a subir de peso
  - temor a estar obeso

¿POR QUÉ PADEZCO UN DESORDEN ALIMENTICIO?  
¿ESTÁ CONFUNDIDO(A)?

Un rompecabezas se arma embonando cuidadosamente cada una de sus piezas. Es entonces cuando podemos ver la imagen completa. Cuando unimos las piezas del rompecabezas de nuestra vida emocional, lo que podemos apreciar es una imagen de una persona que sufre... carente de amor, que ha caído en un ciclo que amenaza con destruirla. Sin embargo, para comenzar el proceso liberador y vencer ese padecimiento, debemos buscar la verdad y vivir en ella en la preciosa verdad que nos asegura que el amor de Dios por nosotros nunca falla. Esta es la pieza clave para comenzar a resolver el problema.

*“Porque los montes se moverán, y los collados temblarán, pero no se apartará de ti mi misericordia, ni el pacto de mi paz se quebrantará, dijo Jehová, el que tiene misericordia de ti”.*  
(Isaías 54:10)

## **B. LISTA DE COMPROBACIÓN PARA LA ANOREXIA/BULIMIA**

- Detesto como me veo.
- Odio la forma en que me siento.
- Me siento impotente.
- Si tan solo pudiera controlar mi apariencia, me sentiría feliz.
- Me peso de manera obsesiva, varias veces al día.
- Pienso de manera obsesiva en la comida.
- Como aunque no tenga hambre.
- Miento acerca de lo que como.
- Mantengo en secreto que me provocho vómitos.
- Mantengo en secreto lo mucho que me ejercito.
- Mantengo en secreto que tomo laxantes y diuréticos.
- Escondo mis verdaderos sentimientos.
- Evito el conflicto a cualquier costo.
- Evito relacionarme con la gente porque me siento gordo(a).
- Me siento incómodo comiendo frente a otras personas.
- Me cuesta trabajo pedir ayuda.
- Evito que las personas me conozcan como realmente soy.
- Siento mucha culpa por mi pasado.
- Siento vergüenza de lo que soy.
- Siento que no valgo nada.
- Me siento bien siendo perfeccionista.
- Quisiera desaparecer.
- Desearía aliviar mi dolor.

## **C. La raíz del problema**

Un desorden alimenticio es consecuencia de un esfuerzo por lograr el “cuerpo perfecto” con objeto de ser aceptado(a) y así satisfacer la necesidad que tenemos de sentirnos amados de manera incondicional.

- Tanto los que padecen **anorexia** como los que sufren **bulimia** tienen un deseo obsesivo de ser **delgados**.

El bulímico no disfruta la comida así como el anoréxico no disfruta matarse de hambre. De hecho, el bulímico llega a detestar la comida tanto como el anoréxico. El que padece bulimia utiliza la comida como un medio para anestesiar el dolor y bajar de peso. La comida se convierte en la materia prima para realizar las purgas y eliminar las calorías que ingirió, obteniendo así una reducción de peso.

### **CREENCIA EQUIVOCADA:**

“Estoy tan obeso que nadie podría amarme. Me detesto. La única manera en que puedo ser amado es controlando mi cuerpo hasta que llegue a la talla perfecta”.

*“Hay camino que al hombre le parece derecho;  
pero su fin es camino de muerte”.* (Proverbios 14:12)

### **CREENCIA CORRECTA:**

La vida no consiste en tallas, sino en verme como Dios me ve.  
El Señor me ama tal y como soy. En vez de sentirme  
obsesionado(a) por tener el control, elijo entregar el control de  
mi vida a él y confiar en Jesús con todo mi corazón.

*“Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu  
propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él  
enderezará tus veredas”. (Proverbios 3:5-6)*

## **IV. PASOS PARA ENCONTRAR LA SOLUCIÓN**

Una de las claves para emprender el camino hacia la recuperación de la anorexia y la bulimia es tener contacto físico con otra persona. Esta es una manera significativa de comunicar amor en forma no verbal. A través de él, enviamos mensajes de un amor incondicional que validan a la persona y la hacen sentirse aceptada. La princesa Diana dijo que la fortalecía el contacto que tenía con otras personas. Siempre estaba tratando de alcanzar a los desprotegidos... a los niños... a los enfermos... a los que sufrían enfermedades fatales. De la misma manera en la que Diana necesitaba extender su mano para ayudar a otros, también necesitaba que otros extendieran su mano para tocarla. Sin embargo, algunas personas que carecen de amor, rechazan cualquier demostración del mismo. Esto no significa que no tengan una profunda necesidad de experimentarlo. Toda persona que tiene su tanque emocional vacío necesita conocer y recibir el amor de Dios para encontrar la satisfacción a esta necesidad profunda de sentirse amado. Nuestro Dios de amor nos dice,

*“Con amor eterno te he amado; por tanto,  
te prolongué mi misericordia”.  
(Jeremías 31:3)*

### **A. Versículo clave para memorizar**

*“Gozosos en la esperanza; sufridos en la  
tribulación; constantes en la oración”.  
(Romanos 12:12)*

### **B. Pasajes claves para leer y meditar**

¿Está batallando con la apariencia de su cuerpo? Para vencer la anorexia y la bulimia es muy importante que acepte el cuerpo que Dios le ha dado. Aunque tenga dificultad para aceptar su apariencia, debe saber que Dios la ve y ama como parte de su hermosa creación. Usted es completamente perfecta delante de sus ojos. Cuanto más acepte que Dios está con usted desde el momento que fue concebida hasta el día de su muerte, mejor podrá entender el valor de su vida y de su cuerpo. ¿Sabía que Dios la hizo en forma única en toda la creación? ¿Sabía que Dios la considera tan especial que tiene un plan específico para su vida? ¿Sabía que Dios tejió su cuerpo mientras estaba dentro del vientre de su madre? El simple hecho de reconocer que Dios conoce todo acerca de usted (el la llama *maravillosa*) y que su pensamiento esta siempre a su lado, le ayudará a seguir adelante y recibir consuelo... pues usted siempre está en su mente. Lea Salmos 139 y repita en voz alta las verdades que encierran esos versículos. Entonces podrá comenzar a ver cuán preciosa es ante los ojos de Dios.

## Salmo 139:1-18, 23-24

### **Salmo 139:1-4. Dios me conoce.**

Él conoce mi sentarme y mi levantarme. ....	v. 2
Él conoce mis pensamientos. ....	v. 2
Él conoce mis andar. ....	v. 3
Él conoce mi reposo. ....	v. 3
Él conoce todos mis caminos. ....	v. 3
Él conoce mis palabras antes de hablar. ....	v. 4

### **Salmo 139:5-6. Dios me protege. (Pone un cerco alrededor mío.)**

Su presencia está detrás y delante. ....	v. 5
Su mano esta sobre mí. ....	v. 5
Su presencia está a mi derredor. ....	v. 5, 6

### **Salmo 139:7-12. El Espíritu de Dios está dondequiera que vaya.**

Dios está en todas partes. ....	v. 7
Dios está en los cielos. ....	v. 8
Dios está en el Seol. ....	v. 8
Dios está en las alas del alba. ....	v. 9
Dios está en el extremo del mar. ....	v. 9
Dios me guiará a donde vaya. ....	v. 10
Dios me asirá con su mano. ....	v. 10
Dios me ve claramente en tinieblas o en luz. ....	v. 11, 12

### **Salmo 139:13-16. Dios me creó.**

Él me hizo en el vientre de mi madre. ....	v. 13
Él me hizo de manera maravillosa. ....	v. 14
Él me creó de tal manera que estoy maravillada. ....	v. 14
Él vio mi cuerpo oculto en el vientre de mi madre. ....	v. 15
Él vio mi embrión. ....	v. 16
Él escribió en su libro mis días. ....	v. 16

### **Salmo 139:17-18. Dios piensa en mí.**

Sus pensamientos acerca de mí son preciosos. ....	v. 17
La suma de sus pensamientos es grande. ....	v. 17
Sus pensamientos se multiplican más que la arena. ....	v. 18

### **Salmo 139:23 Dios me examina y me prueba.**

Él conoce y examina mi corazón. ....	v. 23
Él prueba y conoce mis pensamientos. ....	v. 23

### **Salmo 139:24 Dios me ve y me guía.**

Él ve si hay camino de perversidad en mí. ....	v. 24
Él me conducirá al camino eterno. ....	v. 24

“Sólo necesitas comer más”. Este es el consejo más sencillo que la gente da a los que se están matando de hambre. Aparentemente, ingerir más comida es la necesidad obvia, pero el consumo de alimento no es realmente su necesidad principal. Para poder comenzar una recuperación y lograr patrones alimenticios saludables, es necesario señalar los problemas que hay debajo de la superficie, aplicar los siguientes pasos y permitir que el Señor satisfaga sus necesidades más profundas.

*“Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús”.  
(Filipenses 4:19)*

### C. Acepte el regalo de vida que Dios le ofrece

#### UN NUEVO COMIENZO

Los caminos de Dios son misteriosos. A veces nos permite sufrir las consecuencias de las decisiones que tomamos con nuestra propia “sabiduría” para mostrarnos la sabiduría verdadera. Si nunca ha tenido una relación personal con el Señor Jesucristo, la lección más importante que puede aprender es que Jesús murió para pagar el castigo que merecía por sus pecados y que le ofrece perdonar todos ellos juntamente con una oportunidad de comenzar de nuevo. Si rinde su voluntad a él y le entrega el control de su vida, él vendrá a morar en su corazón y le hará sentirse completa. Él mismo vendrá a vivir en usted y le dará el poder de ser y hacer lo que es mejor. Esto no significa que no habrá tormentas en su vida, sino que cuenta con la firme promesa de que él estará a su lado en medio de ellas. ¿Le parece que este nuevo comienzo suena demasiado bueno para ser verdad? Pues le tengo una buena noticia, ¡es verdad! ¿Le gustaría comenzar una nueva relación de amor con Jesús en este mismo momento y confiar en él como su Salvador? ¿Por qué no invita a Jesús a entrar en su vida y recibe su perdón completo? La siguiente oración le ayudará a hacerlo.

“Querido Dios, te necesito en mi vida. Me siento vacío y necesito que me hagas sentir completo. Muchas veces hago lo que de antemano sé que está mal. Jesús, gracias por amarme lo suficiente como para morir en la cruz por mis pecados. Por favor, perdona cada uno de ellos. Te pido que vengas a mi vida y que seas mi Señor y Salvador. Te entrego el control de mi vida. Cámbiame por dentro y por fuera. Pon en mí el deseo de hacer lo que es bueno y hazme la persona que quieres que sea. Gracias por tu misericordia, tu gracia y tu perdón. Gracias por el regalo de la vida eterna. Amén”.

### D. Reconozca su necesidad

- **Acepte** realizarse un estudio médico completo. ¡Su vida corre peligro!  
*“El avisado ve el mal y se esconde; mas los simples pasan y llevan el daño”. (Proverbios 27:12)*
- **Asista** semanalmente (o de manera regular) a un consejero sabio y profesional.  
*“Aplica tu corazón a la enseñanza, y tus oídos a las palabras de sabiduría”. (Proverbios 23:12)*
- **Adquiera** tanta información como sea posible acerca de los desórdenes alimenticios, tanto para usted como para los que están a su alrededor.  
*“Así será a tu alma el conocimiento de la sabiduría; si la hallares tendrás recompensa, y al fin tu esperanza no será cortada”. (Proverbios 24:14)*
- **Admita** su incapacidad de controlar sus patrones de alimentación.

*“Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho”. (Santiago 5:16)*

- **Abandone** la idea de que sólo se necesita fuerza de voluntad. Este nos es un problema de dieta.

*“Porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas, derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”. (2 Corintios 10:4-5) (También lea 2 Corintios 12:9-10.)*

- **Decida** perdonar a aquellos que lo han lastimado... pero por sobre todas las cosas, perdónese usted mismo.

*“Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros”. (Colosenses 3:13)*

- **Actúe** por fe, creyendo en el poder que Dios tiene para salvarle.

*“En ti, oh Jehová, me he refugiado; no sea yo avergonzado jamás. Socórreme y líbrame en tu justicia; inclina tu oído y sálvame. Sé para mí una roca de refugio, adonde recurra yo continuamente. Tú has dado mandamiento para salvarme, Porque tú eres mi roca y mi fortaleza”. (Salmo 71:1-3)*

#### **E. Conozca su verdadera identidad<sup>16</sup>**

- **Recuerde que si tiene una relación personal con el Señor Jesús, su *identidad verdadera se encuentra en Cristo mismo.***

Ahora es usted una nueva creación de Cristo. Ya no es la persona que era antes. Si permite que Jesús sea el centro de su vida, no la comida, ni la compulsión, sino Cristo, descubrirá la verdadera libertad.

*“De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”. (2 Corintios 5:17)*

- **Recuerde que el viejo “yo” ha muerto.**

Cuando confió en Cristo y sólo en él como su único Salvador, él le dio una nueva naturaleza, una nueva vida y una nueva identidad, en él. Pudiera ser que su manera de pensar y patrones de comportamiento sigan enfocados hacia la obsesión de comer compulsivamente o de ser más delgado(a). Sin embargo, esos patrones ya no necesitan controlarle, pues Cristo ha vencido el poder que tenían sus pecados. A medida que aprende a renovar su mente con su verdad, él seguirá rompiendo las cadenas que le atan a esa conducta compulsiva y le dará libertad.

*“Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí”. (Gálatas 2:20)*

- **Recuerde que aún en medio de las pruebas, el Padre le acepta por completo.**

Sin importar cómo lo hayan tratado sus amigos o miembros de su familia, Dios nuestro padre celestial, nos ama con amor incondicional y nos acepta de manera incondicional. Él nos ama tal y como somos y precisamente porque nos ama, nos cambiará. Nos

toma de la mano, como si fuera la de un pequeñito, y nos conduce hacia la libertad.

*“Ahora, así dice Jehová, Creador tuyo, oh Jacob, y Formador tuyo, oh Israel: No temas, porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú. Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti”. (Isaías 43:1-2)*

- **Recuerde que el Espíritu de Cristo producirá su control en usted.**

No se trata de dominio propio. Más bien es dejar que el **control** del Espíritu entre en acción en su vida. Si está cimentado en Cristo, se producirá de manera natural el fruto del dominio propio.

*“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley”. (Gálatas 5:22-23)*

- **Recuerde que la libertad viene a través de Cristo.**

Dios usará a su familia y amigos. Sin embargo, solamente puede encontrar su libertad de la esclavitud **a través de Cristo.**

*“Porque la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús me ha librado de la ley del pecado y de la muerte”. (Romanos 8:2)*

### ¿Cuál es la verdad acerca de usted?

- El **mundo** miente diciendo:  
“Tienes que estar delgado para ser aceptado”.
- La **carne** sugiere que vivamos una mentira:  
“Necesitas hacer las cosas a tu manera”.
- **Satanás**, el padre de la mentira dice:  
“No morirás”. (Génesis 3:4)

#### PERO...

**Jesús, quien es la verdad, te dice:** “La verdad te hará libre”.  
(Juan 8:32)

Jesús vino a dar descanso a su corazón y aligerar su carga. Crea en él, descansa en él, confíe en que él le mostrará el camino a la libertad. Aférrese a él y encontrará descanso para su alma.

*“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas”.  
(Mateo 11:28-29)*

## QUÉ HACER Y QUE NO HACER

### RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES Y AMIGOS<sup>17</sup>

- Sí...** Aprenda todo lo que pueda acerca del tema.  
El conocimiento es su amigo, la ignorancia su enemiga.  
Busque información completa en alguna biblioteca, en el Internet o directamente de profesionales competentes.  
*“Escucha el consejo, y recibe la corrección, para que seas sabio en tu vejez”.  
(Proverbios 19:20)*

- Sí...** Confronte con amor.  
 ¡La confrontación no es fácil! Sin embargo, quedarse con los brazos cruzados va en contra de amar genuinamente a alguien.  
*“Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada; mas la lengua de los sabios es medicina”.*  
*(Proverbios 12:18)*
- Sí...** Busque ayuda profesional para el que está en necesidad. Una evidencia de sabiduría es reconocer que necesita ayuda. Para encontrar a un especialista, quizá sea necesario preguntar a un pastor, médico o consejero escolar.  
*“Los pensamientos son frustrados donde no hay consejo; mas en la multitud de consejeros se afirman”.*  
*(Proverbios 15:22)*
- Sí...** Hable acerca de sus emociones, y busque llegar a niveles más profundos de comunicación. Puede utilizar las siguientes preguntas, “¿Por qué te sientes así?” Procure profundizar y hallar las causas ocultas de la crisis  
*“Como aguas profundas es el consejo en el corazón del hombre; mas el hombre entendido lo alcanzará”.*  
*(Proverbios 20:5)*
- Sí...** Escuche, escuche, escuche con su corazón. El mejor conversador es el que sabe escuchar. A la gente le encanta escuchar que repites sus palabras “Así que lo que me estás diciendo es...”. Escuchar y repetir lo que se ha dicho edifica la confianza y mejora la comunicación, algo esencial en el proceso de recuperación.  
*“Tiempo de callar, y tiempo de hablar”.*  
*(Eclesiastés 3:7)*
- Sí...** Verbalice su amor genuino utilizando palabras tiernas y cariñosas. Existe una profunda necesidad de motivación positiva. Las palabras tiernas como "querido", o "amigo", o decir su nombre cariñosamente ayudará a que la persona se sienta alimentada emocionalmente. (Evite escucharse exagerado)  
*“Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene”.* (Proverbios 25:11)
- Sí...** Expresé su amor por medio del contacto físico. La mirada directa, tomar a la persona de la mano o una palmadita en el hombro pueden ayudar mucho. En algunos casos, como en el de los padres, hermanos o cónyuge, los abrazos y los besos pueden resultar muy

positivos.

*“En todo tiempo ama el amigo,  
y es como un hermano en tiempo de angustia”.*  
(Proverbios 17:17)

**Sí...** Sea honesto en cuanto a los peligros.  
Los efectos debilitadores de los desórdenes alimenticios afectan gravemente al cuerpo. Los que están en necesidad deben conocer los peligros que acarrear esos trastornos a corto y largo plazo.

*“También os rogamos, hermanos, que amonestéis a los ociosos, que alentéis a los de poco ánimo, que sostengáis a los débiles, que seáis pacientes para con todos”.*(1 Tesalonicenses 5:14)

**Sí...** Permanezca a lado de su ser amado e involucre a otros que puedan ayudar emocionalmente el mayor tiempo posible. Es necesario hacer un compromiso con la persona y pagar el costo de estar junto a ella todo el tiempo. Recuerde que vale la pena salvar la vida de alguien.

*“El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo; y amigo hay más unido que un hermano”.* (Proverbios 18:24)

**Sí...** Ore fielmente.

Diga a la persona que la ama y está orando específicamente por ella. Ore con ella para animarla a salir adelante y recuperarse.

*“Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho”.*  
(Santiago 5:16)

**No** trate de forzarla a comer

Una madre tuvo éxito para darle de comer a su hija distrayéndola de sus pensamientos negativos con felicitaciones y demostrándole amor incondicional todo el tiempo.

*“Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada; mas la lengua de los sabios es medicina”.*  
(Proverbios 12:18)

**No** ponga expectativas irreales de un cambio rápido.  
Ha pasado toda una vida pensando de manera negativa para llegar a este punto. Tomará meses o más tiempo para que se lleve a cabo una sanidad completa

*“La cordura del hombre detiene su furor,  
y su honra es pasar por alto la ofensa”.*  
(Proverbios 19:11)

- No** piense ingenuamente que todos los doctores que tratan a los anoréxicos y bulímicos son igualmente capaces. Busque un especialista competente, que ministre a las necesidades internas y con quien el paciente pueda identificarse y confiarse. Si es necesario, busque una segunda opinión.  
*“Los pensamientos son frustrados donde no hay consejo; mas en la multitud de consejeros se afirman”.*  
*(Proverbios 15:22)*
- No** permita que el anoréxico vea su peso en la báscula. Dígale que usted se hará cargo de llevar el registro del peso. Debido a su patrón negativo de pensamiento, cualquiera que sea su peso, será demasiado. Si no ve el número en la báscula, se evita una pelea cada vez que se pesa.  
*“El sabio de corazón es llamado prudente, la dulzura de labios aumenta el saber”.*  
*(Proverbios 16:21)*
- No** dude en pedir ayuda de un ex anoréxico. Los que han padecido anorexia conocen todos los trucos, tales como contaminar la comida, hacer ejercicios bajo las sábanas y esconder la comida en la manga para después tirarla. No hay nada más reconfortante para alguien que padece un trastorno alimenticio que contar con la ayuda de otro que ha pasado por lo mismo, y que ha salido adelante.  
*“Hierro con hierro se aguza; y así el hombre aguza el rostro de su amigo”.*  
*(Proverbios 27:17)*
- No** se dé por vencido si el anoréxico no quiere comer. Ofrezca alimentarlo en la boca. Debido a que su mente les dicta que no coman, si alguien más le acerca la comida, quitará la presión y la culpa de comer “demasiado”.  
*“Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo”.*  
*(Gálatas 6:2)*
- No** se dé por vencido. Es muy importante tener paciencia, persistencia y perseverancia para ayudar a la recuperación de su ser querido.  
*“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará”.* (1 Corintios 13:4, 7-8)

Las personas que padecen desórdenes alimenticios están sedientas de amor. Exprese su amor manteniendo la mirada en sus ojos y pasando tiempo con ellos, mucho tiempo. Así se escribe el A-M-O-R. Los anoréxicos y bulímicos no se sienten valiosos. Pero si nos acercamos a ellos, comenzarán a ver que sí valen mucho. Aunque parezca que no responden

al amor, están buscando desesperadamente su amor y aceptación. Necesitan sentir el amor incondicional,  
**el amor del Señor.. y el de usted.**

Las porciones son tomadas de la versión Reina-Valera 1960 Copyright © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; Copyright © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Usado con permiso.

Para comprar libros, recursos, y las *Claves Bíblicas Para Consejería*, escriba a:  
ESPERANZA PARA EL CORAZÓN • PO BOX 7 • DALLAS TX • 75221 • EUA/USA

[www.esperanzaparaelcorazon.org](http://www.esperanzaparaelcorazon.org)

Correo electrónico: [esperanza@hopefortheheart.org](mailto:esperanza@hopefortheheart.org)

Traducción: Elizabeth Cantú de Márquez

Todos los derechos reservados. Este material no puede reproducirse en ninguna forma sin la autorización de

Hope For The Heart/Esperanza Para El Corazón

## NOTAS

1. Frank Minirth et al., *Love Hunger* “Hambre de amor” (Nashville: Thomas Nelson, 1990), 13.
2. *New Oxford Dictionary of English* “Diccionario Inglés New Oxford” (ed. electrónica.) (Oxford University Press, 1998).
3. Asociación Americana de Psiquiatría, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*: “Manual de Diagnóstico y Estadísticas de Desórdenes Mentales” *DSM-III-R*, 3era ed. (Washington, DC: Asociación Americana de Psiquiatría, 1987), 65-7.
4. Peggy Claude-Pierre, *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*, “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios: Un enfoque nuevo y revolucionario para entender y curar la anorexia y la bulimia” (New York: Times, 1997), 98.
5. *Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary* “Diccionario Colegial Merriam-Webster” (Ed. electrónica) (Merriam-Webster, 2001).
6. Vea Minirth et al., *Love Hunger*, “Hambre de amor” 13.
7. *Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary*. “Diccionario Colegial Merriam-Webster”
8. *New Oxford Dictionary of English*. “Diccionario Inglés New Oxford”
9. *New Oxford Dictionary of English*. “Diccionario Inglés New Oxford”
10. *A Princess in Pain* “Una princesa con dolor” (Noticieros ABC 20/20, septiembre 18, 1997); disponible en <http://www.eatingdisorderresources.com/2020aprincessinpain091897dianaandpcp.html>.
11. Para esta sección, vea Claude-Pierre, *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*, “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios: Un enfoque nuevo y revolucionario para entender y curar la anorexia y la bulimia”. Pam W. Vredevelt et al., *The Thin Disguise: Understanding and Overcoming Anorexia and Bulimia*, “El engaño de estar delgado: Entendiendo y Venciendo la Anorexia y Bulimia” (Nashville: Thomas Nelson, 1992); Pam W. Vredevelt y Joyce Whitman, *Walking a Thin Line: Anorexia and Bulimia, the Battle Can Be Won*, “Caminando en la cuerda floja: La anorexia y la bulimia se pueden curar” (Portland, Ore.: Multnomah, 1985).
12. Claude-Pierre, *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*, “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios: Un enfoque nuevo y revolucionario para entender y curar la anorexia y la bulimia”, 23.
13. Para esta sección, vea Raymond E. Vath, *Counseling Those with Eating Disorders*, “Consejería

para los que padecen de trastornos alimenticios” vol. 4, Resources for Christian Counseling, “Materiales para Consejería Cristiana” ed. Gary R. Collins 14. (Waco, Tex.: Word, 1986), 39-44; Vredevelt et al., *The Thin Disguise: Understanding and Overcoming Anorexia and Bulimia*, “El engaño de estar delgado: Entendiendo y Venciendo la Anorexia y Bulimia” 33-45.

14. *A Princess in Pain*, “Una princesa con dolor”

15. Vea Claude-Pierre, *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*, “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios: Un enfoque nuevo y revolucionario para entender y curar la anorexia y la bulimia”, 65-87.

16. Vea Vredevelt and Whitman, *Walking a Thin Line: Anorexia and Bulimia, the Battle Can Be Won*, “Caminando en la cuerda floja: La anorexia y la bulimia se pueden curar” 69-72.

17. [Acerca de la gráfica] Vea Claude-Pierre, *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*, “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios: Un enfoque nuevo y revolucionario para entender y curar la anorexia y la bulimia”; Vredevelt and Whitman, *Walking a Thin Line: Anorexia and Bulimia, the Battle Can Be Won*, “Caminando en la cuerda floja: La anorexia y la bulimia se pueden curar”, 208-14.

## BIBLIOGRAFÍA

Claude-Pierre, Peggy. *The Secret Language of Eating Disorders: The Revolutionary New Approach to Understanding and Curing Anorexia and Bulimia*., “El lenguaje secreto de los desórdenes alimenticios: Un enfoque nuevo y revolucionario para entender y curar la anorexia y la bulimia”, New York: Times, 1997.

Jantz, Gregory L. *Hope, Help & Healing for Eating Disorders: A New Approach to Treating Anorexia, Bulimia, & Overeating*. “Esperanza, Ayuda y Sanidad para los que padecen Trastornos Alimenticios: Un nuevo enfoque para tratar la anorexia, bulimia y obesidad”, Wheaton, Ill.: Harold Shaw, 1995.

Minirth, Frank, Paul Meier, Robert Hemfelt, y Sharon Sneed. *Love Hunger*. “Hambre de amor” Nashville: Thomas Nelson, 1990.

*A Princess in Pain*. “Una princesa con dolor” Noticias ABC 20/20, septiembre 18, 1997. Disponible en <http://www.eatingdisorderresources.com/2020aprincessinpain091897dianaandpcp.html>.

Vath, Raymond E. *Counseling Those with Eating Disorders*. “Consejería para los que padecen trastornos alimenticios” vol. 4, Resources for Christian Counseling, “Materiales para Consejería Cristiana, ed. Gary R. Collins, vol. 4. Waco, Tex.: Word, 1986.

Vredevelt, Pam W., Deborah Newman, Harry Beverly, and Frank Minirth. *The Thin Disguise: Understanding and Overcoming Anorexia and Bulimia*., “El engaño de estar delgado: Entendiendo y Venciendo la Anorexia y Bulimia”, Nashville: Thomas Nelson, 1992.

Vredevelt, Pam W., and Joyce Whitman. *Walking a Thin Line: Anorexia and Bulimia, the Battle Can Be Won*, “Caminando en la cuerda floja: La anorexia y la bulimia se pueden curar”. Portland, Ore.: Multnomah, 1985.

“Y no hay cosa creada que no sea **manifiesta** en su presencia; antes bien todas las cosas están desnudas y abiertas a los ojos de aquel a quien tenemos que dar cuenta”.

**Hebreos 4:13**

El que tiene en poco la disciplina **menosprecia su alma**; mas el que escucha la corrección tiene entendimiento”.

**Proverbios 15:32**

“El **entendido en la palabra** hallará el bien, Y el que confía en Jehová es bienaventurado”.

**Proverbios 16:20**

“Sabido esto, que nuestro viejo hombre fue crucificado juntamente con él, para que **el cuerpo del pecado** sea destruido, a fin de que no sirvamos más al pecado”.

**Romanos 6:6**

“¿O ignoráis que **vuestro cuerpo** es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”.

**1 Corintios 6:19**

“Si, pues, **coméis o bebéis**, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”.

**1 Corintios 10:31**

“Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas **vive Cristo en mí**; y lo que ahoravivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí”.

**Galatas 2:20**

“No os ha sobrevenido ninguna **tentación** que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar”.

**1 Corintios 10:13**

“El corazón del entendido adquiere sabiduría; Y el oído de **los sabios** busca la ciencia”.

**Proverbios 18:15**

“No mintáis los unos a los otros, habiéndoos despojado del viejo hombre con sus hechos, y revestido del nuevo, el cual conforme a **la imagen** del que lo creóse va renovando hasta el conocimiento pleno”.

**Colosenses 3:9-10**

Me **detesto**, y no me gusta como me veo.

He **ocultado la fijación** que tengo hacia la comida y la gente no sabe nada de ella.



“ANOREXIA Y BULIMIA”



“ANOREXIA Y BULIMIA”

Me siento **esclavo de la comida**, y quiero ser libre.

En ocasiones, **detesto escuchar consejos**, aún cuando sean verdaderos.



“ANOREXIA Y BULIMIA”



“ANOREXIA Y BULIMIA”

¿No tengo el derecho de **escoger** lo que **como** y lo que **bebo**?

¿No tengo **derecho de hacer lo que quiera** con mi cuerpo?



“ANOREXIA Y BULIMIA”



“ANOREXIA Y BULIMIA”

¿Cómo puedo resistir la **tentación** si estoy obsesionado con la comida?

¿Qué puedo hacer con esta **obsesión** que tengo por la comida?



“ANOREXIA Y BULIMIA”



“ANOREXIA Y BULIMIA”

Sé que mi baja **auto estima** es un **problema real**.

A pesar de que he tomado malas decisiones acerca de la comida, realmente **quiero cambiar**.



“ANOREXIA Y BULIMIA”



“ANOREXIA Y BULIMIA”