Bulimia

¿Qué es bulimia?

La bulimia consiste en comer gran cantidad de comida de una vez (atracarse) y luego vomitarla o removerla del cuerpo mediante el uso de laxantes (purgarse). Después de haberse atracado de comida algunos bulímicos ayunan (no comen) o hacen ejercicio en exceso para prevenir el aumento de peso. Esto los diferencia de las personas anoréxicas, pues no dejan de comer.

Las personas con bulimia también suelen usar diuréticos, laxantes o píldoras de dieta para "controlar" su peso. Pues tienen mucho miedo de engordar. Con frecuencia tratan de esconder sus atracones y purgas, eso quiere decir comen a solas y a escondidas. También pueden mantener escondida la comida para atracarse. Usualmente mantienen un peso casi normal, pero también suele

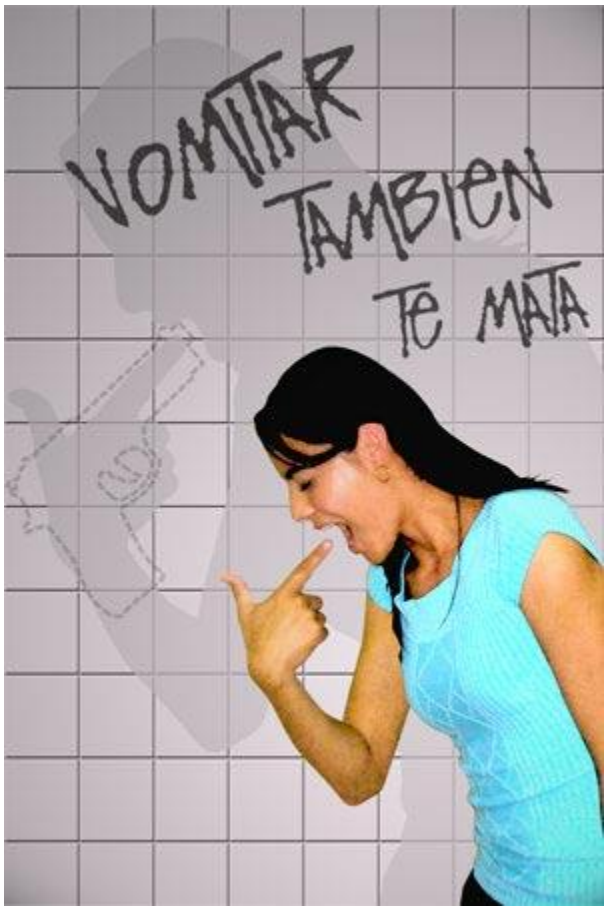
ocurrir que su peso suba y baje descontroladamente.

Los síntomas de alerta a observar en una persona con bulimia incluyen:

• Uso del baño inmediatamente después de comer (para ir a vomitar).
• Comen grandes cantidades de comida pero no ganan peso.
• Uso de laxantes o diuréticos.
• En ocasiones se aísla de las actividades sociales.

Si no es tratada, la bulimia puede causar los siguientes problemas de salud:

• Problemas de estómago
• Problemas del corazón
• Problemas del riñón
• Problemas dentales (por vomitar ácido estomacal)
• Deshidratación (no tener agua suficiente dentro del cuerpo)



¿Cómo podemos ayudarnos o ayudar a una persona con problemas de bulimia?

El modelo CRECER para SER te da algunas herramientas:

1. Comunicándote efectivamente: Acercándonos a la persona mencionándole respetuosamente que comprendemos lo que le sucede y que estamos dispuestos a ayudar si nos lo permite. O para pedir ayuda.

2. Responsabilizándote por tu vida: Aceptando que algo te está pasando y que esto afecta tu salud, por lo cual debes buscar ayuda.

3. Empoderándote al trabajar con otros: Al compartir experiencias con otras personas que hayan pasado por este problema, en grupos de apoyo, te

puede ayudar a superar este problema.

Si deseas más información sobre trastornos alimenticios puedes leer los otros temas relacionados en la biblioteca Infórmate Ya (ver Referencias) o preguntar en ¿Buscas Consejo?

Referencias:

Craig, Grace J. (2001), Desarrollo Psicológico. 8va Edición, México, Prentice Hall.

Enciclopedia de la Psicología(1999). España, Grupo Editorial Océano.

Morris, Charles G. & Maisto, Albert A. (2001). Psicología. 10ma Edición, México, Prentice Hall.

TeenSmart (2010) *Bulimia*. Recuperado el 10 de diciembre del 2010 de:http://www.teensmart.net/index.php?option=com_content&task=view&id=104&Itemid=189

Universidad de Guadarajara. Como detectar la Anorexia y la Bulimia.Recuperado el 23 de abril del 2014 de: http://estudiantes.udg.mx/tip-como-detectar-la-anorexia-y-la-bulimia

Consejos

Te sugerimos poner en práctica los siguientes consejos para tu beneficio:
Si te preocupa tu peso infórmate adecuadamente de cómo controlarlo y escríbenos a ¿Buscas Consejo?

Referencias

Si quieres conocer más acerca de esta información puedes consultar las siguientes referencias:
Nutrición Balanceada
Se describe en qué consiste una nutrición balanceada.
Desórdenes Alimenticios
Se hace una introducción sobre los desórdenes alimenticios y por qué se cae en ellos.
Anorexia
Se describe este trastorno alimenticio que usualmente se padece junto con la Bulimia.