

La **bulimia y anorexia** son trastornos mentales que afectan los hábitos de **alimentación**, produciendo graves problemas a la salud mental y física de las personas que lo padecen

Consejos de **prevención**

- Consultar a un especialista antes de iniciar una dieta, sobre todo si se encuentra en periodo crítico (etapa de crecimiento, embarazo, entre otros).
- Acudir a la consulta cuando se observa una baja de peso de manera brusca.
- Acompañar en el proceso de recuperación a la persona cercana a tu entorno.
- Promover desde tu lugar una alimentación saludable y realización de actividad física.
- Promover la aceptación de su cuerpo.
- Evitar que las publicidades y la promoción de la moda influyan y atenten contra la autoestima personal.

Dónde **recurrir**

Para **orientación y asistencia** podés acudir a los siguientes servicios:

CAPS y Policlínicas

Atención: lunes a viernes de 7 a 19 hs.

Hospital de Clínicas Pte. Dr. Nicolás Avellaneda
Catamarca 2000 | T: 0381- 4271261.

Hospital Centro de Salud Z. Santillán
Avenida Avellaneda 750 | T: 0381- 4225043.

Hospital Ángel C. Padilla
Alberdi 550 | T: 0381- 4200969. Servicio 24 horas.

Inst. de Maternidad Nstra. Señora de las Mercedes
Av. Mate de Luna 1535 | T: 0381- 4230208.

Hospital Eva Perón
Ruta 9 y camino del Carmen; Banda del Río Salí |
T: 0381- 4268400.

Hospital Regional de Concepción
San Luis 150; Concepción | T: 03865-421784.

Hospital Gral. Lamadrid de Monteros
Sarmiento 400; Monteros | T: 03863-427969.

Hospital de Niños
Pje. Hungría 750 | T: 0381-4525002.

Hospital Juan M. Obarrio
San Miguel 1650 | T: 0381- 4330781.

Hospital Juan Dalma
Muñecas 2500 | T: 0381- 4276303.

CEPTA
Lamadrid 623.

www.msptucuman.gov.ar

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

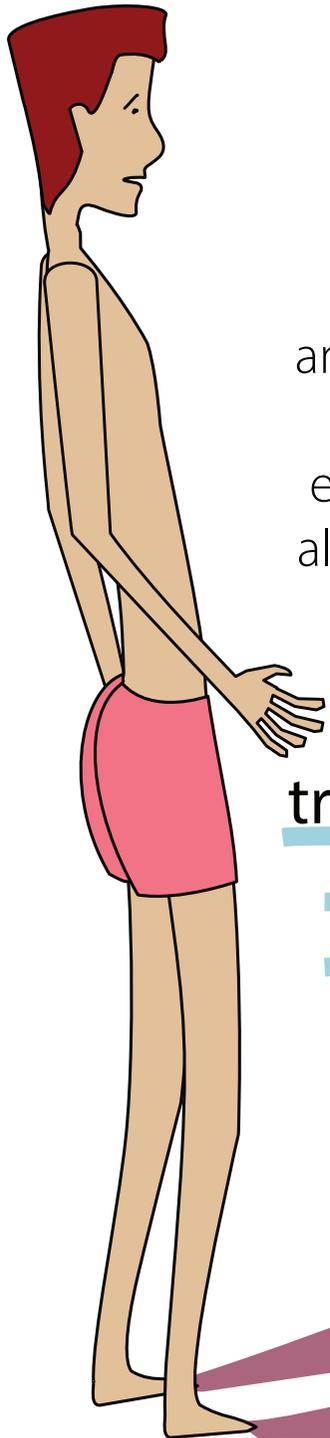
 @MSALUDTUC

 SALUDPUBLICATUCUMAN



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

 GOBIERNO DE
TUCUMÁN



Si observás en alguna amiga, amigo o persona cercana a tu entorno todos o algunos de estos **síntomas**, son signos de alerta de los **trastornos de la conducta alimentaria**

- Se preocupa en extremo por el peso corporal, la estética y la figura.
- Controla su peso de manera excesiva y se obsesiona por las calorías ingeridas.
- Consume muchos productos para adelgazar.
- Presenta cambios de carácter e irritabilidad.
- Se aísla de su entorno familiar o amistades.
- Desmenuza la comida de manera extraña, ingiere cantidades muy pequeñas de alimentos.
- Come grandes cantidades en poco tiempo.
- Interrumpe la acción de comer para ir al baño de manera impulsiva.
- Baja de peso de manera brusca o está muy delgada/o.
- Pasa muchas horas realizando actividad física.
- Tiene problemas con la vestimenta en relación al peso.
- Se suspende su ciclo menstrual.

Tratamientos y recuperación

Los tratamientos para afrontar esta problemática son múltiples y variados. Los que han mostrado mejor eficacia según evidencia científica son aquellos que implican el trabajo integrado con equipos multidisciplinares. Por ejemplo: el nutricionista ayudará en la recuperación alimentaria, el médico abordará los aspectos del cuidado físico, y el especialista en salud mental trabajará las causas a los fines de colaborar en el proceso de recuperación.

Es importante comenzar el tratamiento lo antes posible para una recuperación exitosa

Estos trastornos se caracterizan por la distorsión de la imagen corporal: el miedo ante la gordura o la flaccidez de las formas corporales lleva a la persona a imponerse un límite por debajo del cual debe mantenerse su peso