



¡NOTICIAS WELLNESS WORKLIFE! FEBRUARY 2008

800-828-6025 ~ WWW.WELLNESSWORKLIFE.COM

La Wellness Corporation ~ Su Programa de Asistencia para el Empleado

ENTENDIENDO LA ANOREXIA NERVOSA

Del 24 de Febrero al 1ero de Marzo es la Semana Nacional de los Desórdenes en la alimentación y la toma de conciencia sobre éstos.

La Anorexia Nervosa es un trastorno en la alimentación que le puede suceder a cualquier persona, pero afecta principalmente a las mujeres jóvenes. Este trastorno puede afectar gravemente su salud, su bienestar y su vida. Gran parte del problema de la anorexia no ha sido totalmente descubierto o comprendido en si pero puede ser tratado. Hable con su médico o con su psicólogo. El o ella le pueden ayudar.

¿Qué es Anorexia?

Si usted sufre de anorexia, usted percibe una falsa imagen de su cuerpo. No importa cuan delgada sea, usted puede verse o considerarse gorda y puede tratar cualquier cosa para perder esas libras que solamente usted se ve de más. Usted tal vez come pequeñas porciones de comida, mide cada porción o deja de comer del todo. Para quemar mas calorías, usted tal vez hace demasiado ejercicio y con demasiada frecuencia. Pero sin mucha energía en su cuerpo, su cuerpo comienza a desgastarse lentamente. Con el tiempo usted puede perder 15 por ciento o más de su peso total pero como resultado se sentirá con frío a todas horas. Sus períodos menstruales pueden parar y sus músculos pueden comenzar a deteriorarse. Tristemente, algunas mujeres con anorexia mueren comúnmente de ataques al corazón.

Algunos Síntomas de la Anorexia:

- Pérdida del 15% de peso o más.
- Miedo a aumentar de peso, esto si usted es delgada.
- Ausencia del período o ciclo menstrual en las mujeres.
- Problemas en la digestión, energía, memoria y concentración.
- Sensación de frío a todas horas.
- Pérdida del deseo de tener relaciones íntimas.
- Caries en los dientes.
- Pérdida del cabello.
- Piel seca.
- Constipación.

A quién afecta?

La anorexia puede afectar a cualquier persona, incluyendo a los hombres. Pero es un fenómeno más común en las mujeres blancas. Es también muy común en el ambiente de actividades que valoran figuras delgadas como en las modelos, bailarinas de ballet, gimnastas y otros deportes. Las causas exactas no se conocen aún pero se le atribuyen a una predisposición genética, talvez a un comportamiento aprendido mientras la persona está creciendo o a la escala de valores sociales a la cual haya estado sometida. La gente con anorexia busca siempre la perfección. Muchas personas se sienten presionadas por sus padres a tener éxito, o sienten presión por parte de sus entrenadores, profesores o por

ellas mismas. Algunas también les da lidia luchar con el estrés. La gente con anorexia tiene el riesgo de padecer de depresión.

Buscar Tratamiento

Puede ser muy difícil aceptar que uno tiene un desorden en la alimentación. Es más, a lo mejor uno/a no nota lo delgado/a que está y tratará de perder más peso. También ocultará este problema ante los demás. Pero en muchos casos, la anorexia no desaparecerá por si sola. Afortunadamente, un tratamiento indicado y a tiempo le puede ayudar. El primer paso es confiar en alguien y decir lo que le está sucediendo. Usted no tiene ni debe luchar solo o sola contra la anorexia.

Para más información:

http://wellnesscorp.personaladventage.com/eating_disorders

<http://www.nationaleatingdisorders.org>

