



Estimados Padres y Tutores Legales de Estudiantes Grados 5 – 12:

Los trastornos o desórdenes alimenticios son problemas de salud serios que comúnmente tienen sus raíces en la niñez o durante la adolescencia. Contrario a la opinión popular, los trastornos alimenticios afectan tanto a los varones como a las mujeres. El diagnóstico temprano puede ayudar a tratar los trastornos alimenticios con apoyos nutricionales, médicos y/o terapéuticos. Sabedores de la importancia de la intervención temprana para los estudiantes propensos a esos trastornos, la Asamblea General de Virginia aprobó en el año 2013 la ley que requiere que las juntas escolares de todo el estado suministrar a los padres información educacional cada año sobre los trastornos alimenticios a todos los estudiantes en los grados quinto (5) al duodécimo (12).

Queremos recalcar la importancia de reconocer que más que los cambios de peso de su hijo o hija, hay que vigilar otras señales como son los cambios de comportamiento, actitudes y maneras de pensar. Los síntomas varían según la edad y sexo del estudiante. Con frecuencia, el joven sufriendo de un trastorno alimenticio puede o no estar consciente del problema o estar tratando de ocultarlo. Es muy posible que los padre/tutores legales y otros familiares sean los más indicados para notar los probables síntomas y cambios de comportamiento que pudieran revelar problemas más serios. De percatarse de estos síntomas al momento de surgir es importante remitir al estudiante la antes posible a un especialista médico que tiene las cualificaciones necesarias para tratar esta condición adecuadamente.

Al dorso encontrará información detallada sobre los trastornos alimenticios. Si, después de repasarlo, es evidente que su hijo refleje señales de un posible trastorno alimenticio, por favor, comuníquese de inmediato con su proveedor de cuidados médicos, la enfermera de la escuela o una de las fuentes abajo nombrados.

- Academy for Eating Disorders (AED, siglas en inglés) (información sobre trastornos alimenticios)  
<http://www.eatingdisorderhope.com/information/help-overcome-eating-disorders/non-profits-organizations/aed>
- Families Empowered and Supporting Treatment of Eating Disorders (F.E.A.S.T, siglas en inglés)  
(apoyos para familias lidiando con trastornos alimenticios,)  
[www.feast-ed.org](http://www.feast-ed.org)
- National Eating Disorders Association (información y apoyo para los trastornos alimenticios)  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)

Llamada sin cobros, Línea de Apoyo Confidencial, 1-800-931-2237

Otra fuente de recursos:

- Departamento de Educación de Virginia  
[http://www.doe.virginia.gov/support/health\\_medical/index.shtml](http://www.doe.virginia.gov/support/health_medical/index.shtml), bajo la sección titulada en inglés, Eating Disorders

Atentamente,

*Michelle Boyd*

Michelle Boyd, Ed.D.  
Directora Ejecutiva, Servicios de Educación Especial y Servicios Estudiantiles

# ¿Qué son los Trastornos Alimenticios?

Los trastornos o desórdenes alimenticios son condiciones reales que pueden ser desastrosos a la salud, la productividad y las relaciones con los demás. Son condiciones potencialmente mortíferas que puedan afectar todo aspecto de la vida de la persona, incluyendo su rendimiento académico, desarrollo cerebral y su bienestar emocional, social y físico.

Aunque los cambios de peso pudieran ser una señal de trastornos alimenticios, no olvide que también lo son

los cambios de comportamiento, actitudes y maneras de pensar.

Los trastornos alimenticios afectan a ambos sexos sin

El peso NO es la única señal de un trastorno alimenticio. Puede afectar a personas

## SEÑALES DE AVISO: LA ALIMENTACIÓN

- Consumo descontrolado de alimentos (grandes cantidades de comida desaparecen, o encuentra escondido muchas envolturas y envases vacíos)
- Inventa sus propias reglas de dieta- tal vez solo comer una comida particular o de un solo grupo de alimentos, picar la comida en pedazos muy pequeños o regar su comida por el plato entero
- Habla mucho sobre el tema del peso, los alimentos, las calorías, el contenido de grasas, y las dietas
- Dice a menudo que no tiene hambre
- Se pierde algunas comidas y cuando se siente a comer, come poco
- Prepara alimentos y postres para los demás pero no participa de comerlo el mismo
- Evita estar presente para la hora de la comida u otras situaciones que tienen que ver con comer
- Con frecuencia usa el excusado después de comer
- Uso frecuente de enjuagues, dulces de menta y/o chicles
- Deja de comer platos que antes disfrutaba

## SEÑALES DE AVISO: LAS ACTIVIDADES:

- Siempre esta haciendo ejercicios, más de lo recomendable o de lo que necesita para mantener su salud- y lo hace sin importar el clima, la fatiga, o si está enfermo o ha sufrido alguna herida o golpe
- Deja de participar en su rutina diaria; pasa la mayor parte del tiempo haciendo ejercicio a solas

## FACTORES DE RIESGO FÍSICO:

- Siempre siente frío o está cansado; se ha puesto más irritable y/o nervioso
- Vomita después de comer ( o hay señales de vómitos en el baño, olores, desagüe tapado)
- Cualquier uso de laxantes o diuréticos (tal vez encuentre paquetes vacíos)

## OTROS FACTORES DE RIESGO:

- Creerse muy grande o gordo (sea que fuse real o imaginado)
- Pide a los demás constante confirmación de su apariencia personal
- Deja de juntarse con sus amigos
- No se siente capaz de expresar sus sentimientos delante de otras personas

## Maneras de Comunicarse con su Hijo

- Dese cuenta que las personas que sufren de trastornos alimenticios a menudo se niegan a admitirlo.
- Educase usted mismo sobre el tema de los trastornos alimenticios
- Ofrezcale su ayuda
- Escuche con atención y de manera reflexiva
- Sé paciente y refrena el impulse de querer juzgar
- Hable con su hijo con tono bondadoso cuando esté calmado y no cuando esté molesto, frustrado o enojado.
- Déjale saber que usted solo quiere lo mejor para él o ella
- Hágale recordar que tiene muchas personas que lo quieren y que lo apoyarán durante los momentos difíciles.
- Ofrezcale su apoyo de forma abierta y flexible
- Sea sincero con su hijo
- Muéstrele interés, cariño, y comprensión
- Pregúntale cómo se siente
- Esfuércese usted mismo por darle un buen ejemplo y de no hablar del tema del su propio peso va sea en broma o

□ Comenta que otros recién lo están juzgando y que no pueden conectarse con el

**Si su hijo evidencia cualquier señal de un posible trastorno alimenticio:**

Busque ayuda de un profesional médico lo antes posible. Los trastornos alimenticios son demasiado complicados para diagnosticarlos uno mismo; **es esencial procurar un diagnóstico de un especialista que sepa tratar con trastornos de esta índole.** Mientras más pronto procure ayuda la persona con el problema del desorden alimenticio mayor posibilidad tendrá de conseguir un recobro físico y emocional.