

ORGANIZAN:



REAL E ILUSTRE
COLEGIO DE FARMACÉUTICOS
DE SEVILLA



INSTITUTO DE
CIENCIAS DE LA CONDUCTA
"DR. JAUREGUI" S.C.
SEVILLA

COLABORAN:



II CAMPAÑA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Contra el abuso de laxantes y diuréticos



*La salud es tu mejor
imagen*

La delgadez no es la belleza

*El peso ha de ser saludable, no 'ideal':
Lo ideal lo es porque no existe*

Comer con normalidad

Evita 'modas' alimentarias: No hay mejor dieta que la mediterránea. ¡Infórmate!

Adelgazar

La obsesión por adelgazar, lleva a conductas de riesgo y éstas a la enfermedad

Laxantes y diuréticos

- Siempre bajo prescripción.
- Desconfía de los productos naturales, no están exentos de riesgo: Pregunta a tu farmacéutico.

Ejercicio

Practícalo habitualmente: El objetivo es la salud, no adelgazar.

Familia

Demos ejemplo. Nuestros hijos imitarán nuestra conducta, no nuestros consejos.

¿Tienes problemas con la alimentación?⁽¹⁾

- Si padeces dos o más de estos síntomas, deberías consultar con tu médico.*
- ¿Te obligas a vomitar por qué te sientes incómodamente lleno?
 - ¿Te preocupas por haber perdido el control de lo que comes?
 - ¿Has perdido recientemente más de seis kilos en un período de tres meses?
 - ¿Te ves gordo cuando todos te dicen que estás delgado?
 - ¿Domina la comida tu vida?

Algunas señales de alarma

- Pérdida de peso de origen desconocido en chico o chica joven.
- Falta inexplicable de la regla.
- Ejercicio físico excesivo e hiperactividad.
- Interés desmesurado por la alimentación, la ropa y modas al respecto...
- Restricción severa de los alimentos.
- Introversión y alejamiento de los demás sobre todo a la hora de comer.
- Conductas extrañas durante la comida: comer muy lento o muy rápido, trocear la comida o desmenuzarla, comer de pie...
- Costumbre de ir al baño nada más acabar las comidas.
- Creer estar gordo, a pesar de la opinión de los demás.
- Uso de ropa muy amplia para disimular ciertas formas corporales.
- Negación del problema cuando alguien se interesa por su conducta.
- Cambios de carácter sobre todo irritabilidad.
- Atracones de comida, combinados con restricciones severas.
- Obsesión cotidiana por el peso y las medidas corporales.

**Si identificas estas señales,
no dudes en pedir ayuda**

Consulta a un especialista

(1) Fuente: J. Morgan. St. George's Hospital. Londres