



Estimados padres de los estudiantes de 5° a 12° grado:

Los trastornos alimentarios son problemas graves de salud que generalmente comienzan en la infancia o adolescencia y afectan tanto a niñas como a niños. Con un diagnóstico temprano, los trastornos alimentarios pueden tratarse con una combinación de apoyos nutricionales, médicos, y terapéuticos. Reconociendo la importancia de la identificación temprana de los estudiantes en riesgo, la Asamblea General de Virginia de 2013 sancionó una ley que exige que todas las juntas escolares proporcionen información educativa de forma anual sobre trastornos alimentarios para los padres de los estudiantes de 5° a 12° grado.

Es importante destacar que los trastornos alimentarios no se diagnostican tanto en base a cambios de peso, sino en base a conductas, actitudes, y mentalidad. Los síntomas pueden variar entre hombres y mujeres y en diferentes grupos de edades. Generalmente, una persona joven con un trastorno alimentario puede desconocer que tiene un problema o puede mantenerlo en secreto. Los padres/tutores y familiares se encuentran en una posición única de observar los síntomas o conductas que causan preocupación. Observar las conductas comunes entre la gente con trastornos alimentarios puede generar una consulta temprana con el proveedor de atención primaria. Es importante que los trastornos alimentarios sean tratados por alguien especializado en este tipo de atención.

Después de revisar la información que figura en el dorso de esta carta, si cree que su hijo puede estar mostrando síntomas de un posible trastorno alimentario, comuníquese con su proveedor de atención médica primaria, el enfermero de la escuela, o uno de los recursos que se indica a continuación.

- Academia de Trastornos Alimentarios (AED, por sus siglas en inglés)  
<http://www.eatingdisorderhope.com/information/help-overcome-eating-disorders/non-profits-organizations/aed>
- Familias empoderadas y apoyando el tratamiento de desórdenes alimentarios (F.E.A.S.T., por sus siglas en inglés)  
[www.feast-ed.org](http://www.feast-ed.org)
- Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)  
Línea de ayuda gratuita y confidencial, 1-800-931-2237

Puede encontrar otros recursos en:

- 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), en la sección titulada "Eating Disorders"

## ¿Qué son los trastornos alimentarios?

Los trastornos alimentarios son afecciones reales, complejas, y devastadoras que pueden tener graves consecuencias para la salud, la productividad, y las relaciones. No son una moda pasajera, una etapa o un estilo de vida. Son condiciones que potencialmente ponen en riesgo la vida y afectan todos los aspectos del funcionamiento de una persona, incluido el rendimiento escolar, desarrollo cerebral, bienestar emocional, social, y físico.

Los trastornos alimentarios pueden diagnosticarse en función de los cambios de peso, pero también en función de conductas, actitudes y mentalidad. Esté atento a cualquiera de estos síntomas en su hijo.

Los trastornos alimentarios afectan tanto a hombres como mujeres de todas las edades.

Cosas claves que debe buscar en relación con la comida:

- Comer mucha comida sin control (pueden desaparecer grandes cantidades de comida, encuentra muchos envoltorios vacíos y recipientes escondidos).
- Desarrolla reglas sobre la comida—puede comer solo una comida o un grupo de comidas en particular, corta la comida en trozos muy pequeños, o tira comida afuera del plato.
- Habla mucho sobre el peso, la comida, las calorías, los gramos de grasa, y la dieta o generalmente se en eso.
- Generalmente dice que no tiene hambre.
- Saltea comidas o toma porciones pequeñas de alimentos en las comidas regulares.
- Cocina comidas o dulces para otros, pero no los come.
- Evita la hora de comer o las situaciones relacionadas con la comida.
- Generalmente va al baño después de las comidas.
- Usa mucho enjuague bucal, mentas, y/o goma de mascar.
- Comienza a suprimir las comidas que antes le gustaban.

Cosas claves que debe buscar en relación con la actividad:

- Hace ejercicio todo el tiempo, más de lo saludable o recomendado - a pesar del clima, cansancio, enfermedad, o lesiones.
- Deja de hacer sus actividades regulares, pasa más tiempo solo (puede pasar más tiempo haciendo ejercicio).

Factores de riesgo físico:

- Siente frío todo el tiempo o se queja de estar cansado todo el tiempo. Proponso a estar más irritable y/o nervioso.
- Vómitos después de comer (u observa signos de vómitos en el baño - olor, drenaje de la ducha obstruido).
- Uso de laxantes o diuréticos (o encontrar paquetes vacíos).

Otros factores de riesgo:

- Cree que es demasiado grande o gordo (más allá de la realidad).
- Pregunta con frecuencia para sentirse tranquilo respecto de cómo luce.
- Deja de juntarse con sus amigos.
- No puede hablar sobre cómo se siente.
- Dice que otros últimamente son críticos o "que no se conectan".

El peso NO es el único indicador de un trastorno alimentario, ya que pueden padecerlo personas de todas las edades.

fija

### Cómo comunicarse con su hijo

- Comprenda que los enfermos con trastornos alimentarios generalmente niegan que existe un problema.
- Infórmese sobre los trastornos alimentarios.
- Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- Escuche de forma abierta y reflexiva.
- Tenga paciencia y no sea crítico.
- Hable con su hijo de forma amable cuando esté tranquilo y no enojado, frustrado, o disgustado.
- Dígale que usted solo quiere lo mejor para él/ella.
- Recuerde a su hijo que tiene gente que lo quiere y apoya.
- Sea flexible y abierto con su apoyo.
- Sea honesto.
- Demuestre interés, preocupación, y comprensión.
- Pregúntele cómo se siente.
- Intente ser un buen modelo a seguir- no hable de los problemas de su propio peso.
- Comprenda que su hijo no busca atención o lástima.
- Busque ayuda profesional en nombre de su hijo si usted tiene ALGUNA inquietud.

Si su hijo demuestra signos de un posible trastorno alimentario

Busque ayuda de un profesional médico lo antes posible; como son tan complejos, **los trastornos alimentarios deben ser evaluados por una persona especializada en el tratamiento de trastornos alimentarios.** Cuanto antes una persona con trastornos alimentarios busca tratamiento, mayores son las probabilidades de recuperación física y emocional.

