

---

Estimados padres de estudiantes en los grados cinco a doce:

Los trastornos alimenticios son problemas serios de salud que normalmente comienzan en la infancia o la adolescencia y afectan a ambos niños y niñas. Con la diagnosis temprana, los trastornos alimenticios son tratables con una combinación de apoyos nutricionales, médicos, y terapéuticos. Reconociendo la importancia de la identificación temprana de los niños en riesgo, La Asamblea General de Virginia de 2013 pasó una ley requiriendo que cada Junta Escolar proporcione información educacional para padres con respecto a los trastornos alimenticios cada año a los estudiantes en los grados del cinco al doce.

Es importante anotar que los trastornos alimenticios no son diagnosticados basados en los cambios de peso tanto como las conductas, actitudes, y la mentalidad. Síntomas podrían variar entre los varones y las hembras y entre los diversos grupos de edades. A menudo, puede ser que un(a) joven con trastorno alimenticio no sepa que él/ella tiene un problema o guarde el asunto como secreto. Padres/tutores y miembros de la familia tienen una oportunidad singular de anotar síntomas o conductas que provocan preocupación. El anotar las conductas comunes a las personas con trastornos alimenticios podría resultar en referido temprano al proveedor primario de salud. Es importante que los trastornos alimenticios sean tratados por alguien que especializa en este tipo de cuidado.

Al repasar esta información en la parte trasera de esta carta, si usted cree que su hijo(a) podría estar mostrando signos de un posible trastorno alimenticio, por favor contacte a su proveedor primario de salud, enfermera escolar, o uno de los recursos enumerados a continuación.

- Academia para Trastornos Alimenticios (AED, siglas en inglés)  
<http://www.eatingdisorderhope.com/information/help-overcome-eating-disorders/non-profits-organizations/aed>
- Familias Capacitadas y Apoyando el Tratamiento para Trastornos Alimenticios (F.E.A.S.T.)  
[www.feast-ed.org](http://www.feast-ed.org)
- La Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)  
Acceso gratuito, línea directa y confidencial de ayuda, 1-800-931-2237

Recursos adicionales pueden hallarse en:

- Departamento de Educacion 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, Trastornos Alimenticios

Atentamente,

## ¿Qué son los trastornos alimenticios?

Los trastornos alimenticios son condiciones verdaderas, complejas y abrumadoras que pueden ocasionar consecuencias serias para la salud, la productividad, y las relaciones sociales. No son una moda, fase, u opción de estilo de vida. Son condiciones potencialmente mortales afectando todos los aspectos del funcionamiento de la persona, incluyendo el rendimiento escolar, el desarrollo cerebral, y el bienestar emocional, social y físico.

Los trastornos alimenticios podrían diagnosticarse basado en los cambios de peso, pero también basado en las conductas, actitudes y la mentalidad. Esté alerta para cualquiera de estas señas en su hijo(a).

Cosas claves que buscar en cuanto a la comida:

- Come mucha comida que parece fuera de control (cantidades grandes de comida podrían desaparecerse, usted encuentra muchas bolsas vacías o envases escondidos)
- Desarrolla reglas para la comida- puede comer solamente una comida particular o de un grupo particular de comida, recorta la comida en piezas chiquitas, o distribuya la comida sobre todo el plato
- Habla mucho sobre, o a menudo se enfoca en, el peso, la comida, las calorías, gramos de grasa, y las dietas
- A menudo dice que no tiene hambre
- Se salta la comida o toma porciones pequeñas de comida a la hora de comer
- Cocina comida o galguras para otros pero no se los come
- Evita la hora de comer o situaciones involucrando comida
- Va al baño después de comer con frecuencia
- Usa mucho enjuague bucal, mentas, y/o chicle
- Empieza a evitar comidas que antes disfrutaba

Cosas claves que buscar en cuanto a la actividad:

- Hace ejercicio todo el tiempo, más de lo que es sano o recomendable – a pesar del tiempo, fatiga, enfermedad o lesión
  - Para de hacer sus actividades regulares, pasa más tiempo solo(a) (puede ser que pase más tiempo haciendo ejercicio)
- Factores de riesgo físico:
- Siente frío todo el tiempo o queja de sentirse cansado(a) todo el tiempo. Propenso(a) a volverse molesto(a) y/o nervioso(a).
  - Cualquier vómito después de comer (o si ve señas de vómito en el baño – olor, desagüe de ducha entapado)
  - Cualquier uso de laxantes o diuréticos (o usted encuentra paquetes vacíos)

Otros factores de riesgo:

- Cree que es demasiado grande o gordo(a) (sin importar la realidad)
- Pregunta con frecuencia para sentirse asegurado(a) sobre su aspecto
- Deja de pasar tiempo con sus amigos
- No es capaz de hablar sobre lo que siente
- Reporta que otros han cambiado recientemente a ser más sentenciosos o que ya no se entienden

## Si su hijo(a) muestra señas de un posible trastorno alimenticio

Busque asistencia de un profesional médico lo antes posible; **por ser muy complejos, los trastornos alimenticios deben ser evaluados por alguien que especializa en el tratamiento de los trastornos alimenticios.** Cuanto antes busque tratamiento la persona con el trastorno alimenticio, mayor probabilidad de una recuperación física y emocional.

Los trastornos alimenticios afectan a ambos hembras y varones de toda edad.

El peso NO es la única indicación del trastorno alimenticio, como la gente de todo tamaño podría verse afectado.

## Cómo comunicar con su hijo(a)

- Entienda que los que padecen de trastorno alimenticio a menudo niegan de que haya un problema
- Edúquese sobre los desórdenes alimentarios
- Pregunte qué puede hacer para ayudar
- Escuche abiertamente y reflexivamente
- Tenga paciencia y no sea sentencioso
- Hable con su hijo de manera buena cuando usted esté calmado y no enojado, frustrado o mal
- Déjele saber que usted sólo quiere lo mejor para él/ella
- Acuérdele a su hijo(a) que él/ella tiene a personas que lo/la quieren y quienes le apoyan
- Sea flexible y abierto con su apoyo
- Sea honesto
- Demuestre cariño, preocupación, y comprensión
- Pregúntele cómo se siente
- Trate de ser un buen ejemplo – no modele pláticas negativas sobre la gordura
- Entienda que su hijo no busca atención ni piedad
- Busque ayuda profesional de parte de su hijo si tiene CUALQUIER duda