Trastornos Alimenticios
Segunda parte

GENERACIÓN EMERGENTE
IGLESIA DE DIOS CENTRO AMERICA

Para Ellas

San Lucas 12:29 RVR 1960

Vosotros, pues, no os preocupéis por lo que habéis de comer,
ni por lo que habéis de beber, ni estéis en ansiosa inquietud.

Para Ellas

Los trastornos alimenticios surgen como consecuencia de un estilo de vida o modelo estético que observamos en la sociedad, también al tener problemas psicológicos o de autoestima. Ser físicamente perfecta se ha convertido casi en una tendencia como una meta impuesta que nos exige tener una apariencia que se aprecie como exitosa, feliz y saludable.

Podemos identificar los diferentes trastornos alimenticios cuando prestamos atención a las conductas que tenemos al consumir algún alimento; quizás siempre estamos realizando alguna dieta, perdemos o aumentamos de peso, nos preocupamos excesivamente por nuestra apariencia física, entre otras. Una pregunta que puede surgir entre nosotras es: ¿Por qué se presentan los trastornos alimenticios? A continuación te presentaré algunas características que nos permitirán conocer las causas y cómo las podemos tratar.

En el entorno familiar suelen encontrarse ciertos rasgos particulares: si algún integrante de nuestra familia tiene comportamientos sofocantes, de sobreprotección o rigidez hacia nosotras puede causar que tengamos conflictos emocionales. Entre algunas de las señales psicosociales que podemos presentar se menciona: el aislamiento social, irritabilidad, mal humor, sentimiento de culpa, ansiedad, impulsividad e inestabilidad emocional. A veces, estas sensaciones se incrementan cerca nuestras horas de comida. También cuando nuestro estado de ánimo se caracteriza por una permanente preocupación por el peso, la delgadez se vuelve notable con nuestras amistades ya que comienzan a preguntar si te enfermaste o te pasa algún problema. Del mismo modo preguntamos insistentemente cómo nos ven los demás y solemos compararnos con otras personas, como la percepción de sí mismas está distorsionada, recurrimos a los otros en busca de aseguramiento y aceptación.

Las señales físicas que podemos observar en la anorexia son: prolongada reducción de peso, que puede conducir a una delgadez extrema o desnutrición, nuestra piel se encuentra reseca de color grisáceo o amarillento, padecemos de uñas quebradizas, debilitamiento o caída del cabello, intolerancia al frio o persistencia de bajas temperaturas en los pies y las manos. La bulimia es más difícil de detectar porque los atracones (comer excesivamente sin poderlo controlar) y las compensaciones se pueden hacer en secreto y no derivan necesariamente en una continua pérdida de peso. Es importante mencionarte que el abuso de medidas evacuativas (vómitos o purgas) puede provocar la disminución del tamaño de las cavidades de tu corazón, descender tu presión arterial y causar una mala circulación.

Si tu observas que alguna amiga, familiar o conocida tuya pierde el 25% de su peso, presenta un riesgo de suicidio, consume alimentos en exceso y vomita varias veces al día, debes llevarla inmediatamente al médico, psicólogo y un especialista en nutrición, ya que está manifestando un complejo de cuestiones físicas y emocionales. Asimismo es importante que si tú decides acompañar a esta chica que padece algún trastorno la veas 2 a 3 veces a la semana y si es posible demuéstrale compasión siendo muy paciente en este proceso. Ella querrá demostrar que tiene el control sobre su situación por lo que al querer ayudarle instantáneamente tú podrás verte como el enemigo. Por tal motivo no nos debe sorprender la hostilidad y la negación.

A toda chica que sufre de anorexia debemos tratarla con mucho amor, explicarle que en su proceso de recuperación subirá un poco de peso y que es la respuesta normal del cuerpo después de haber sido privado de comida por tanto tiempo. Además respetar el temor, te recomiendo que no intentes manipularla o amenazarla para que consuma los alimentos; solamente podemos explicarle las consecuencias que surgen cuando se padece uno de estos trastornos alimenticios, por ejemplo que con el tiempo se van a dañar sus dientes, su ciclo de reproducción se afectará, entre otros. Al mismo tiempo si ella al recibir alimentos padece de hinchazón o inflamación, debes instarle a que consuma menos comida, dividiendo su alimentación en más tiempos de comida al día.

En caso de presentar bulimia, el vomitar es una respuesta de escape conveniente, por tal motivo cuando tú decides acompañar a la persona que está sobrellevando esto, estas logrando interrumpir el patrón de purgar, así mismo prevenir que ella coma en exceso. Hay mucho auto-odio que acompaña a la conducta de purgar porque algunas chicas frecuentemente han sido rechazadas en sus vidas, entonces pueden tratar de forzar a que tú las rechaces, lo mejor será establecer patrones normales de alimentación que puedan interrumpir el ciclo de comer en exceso-purgar con un plan de alimentación de 3 a 4 tiempos de comida al día.

Un trastorno alimenticio puede ser una forma de nutrirnos, sentirnos protegidas, expresar nuestra ira, autocastigarnos, apaciguar tensiones insoportables, distanciarnos de situaciones dolorosas y hasta crear una identidad. El hecho de vivir obsesionadas por proyectar una imagen hacia los demás es el resultado de basar nuestras vidas en mentiras. Una identidad está basada en quiénes somos, cuánto valemos y para qué existimos. El problema surge cuando la respuesta a esas preguntas de existencia y propósito no las buscamos con nuestro Creador, sino que la fuente que definió nuestra identidad se basó en la etiqueta que llevamos de familia disfuncional, en nuestros miedos o vergüenza provocados por el abuso sexual o bullying, por el exceso de publicidad o modas en redes sociales.

EL CREADOR DEFINE NUESTRA IDENTIDAD

Tu puedes ser libre de este tipo de trastornos con un equipo de apoyo para tu salud física y mental, pero lo que verdaderamente transformará tu vida y nadie más podrá hacer por ti es que tengas una relación con Cristo, y esto solamente se logra a través de la obra del Espíritu Santo. Cada una de nosotras posee habilidades naturales dadas por Dios, éstas se relacionan con el propósito para nuestras vidas, además en la Biblia podemos encontrar experiencias y palabras de afirmación que nos ayuden en las situaciones de inseguridad, temor, entre otros.

Nuestro enemigo es satanás y solo necesita infiltrar una mentira en el lugar adecuado de nuestra identidad y utilizarlo como un mecanismo de control y destrucción. Por ello debemos recordar que fuimos diseñadas por Dios, que el Padre nos ha amado con locura, somos "la niña des sus ojos", tanto ha sido su amor que no cabe en una medida, en cuantos elogios o me encantas puedes recibir; un marco jamás soportaría la dimensión del sacrificio que hizo por cada una en la cruz del calvario.

Si tú no presentas ninguna de estas características que te he compartido, te invito a que puedas proveer una herramienta al compartir la palabra de Dios, orar en todo tiempo por quienes están luchando con éstos trastornos alimenticios porque son ciegas a su situación, que el Espíritu Santo abra sus ojos para mostrarles cuál es la realidad, sé ese instrumento que brinde paz y gozo.

Ref.
Gerali S. Qué hacer cuando los jóvenes luchan con desórdenes alimenticios.
Esquivel R, Martínez S. Nutrición y salud. México. 2018

Redactora
Licda. Alejandra Rodas Marin.
Nutricionista
Guatemala, C.A.

EQUIPO GE PARA ELLAS
DEPARTAMENTO DE MEDIOS Y MARKETING

Director para Latinoamérica de Ge

CARLOS JIMÉNEZ

Director Equipo Élite

DIEGO MARTÍNEZ

Directora de Ge para Ellas

BERENICE VILLANUEVA

Diseñadora gráfica y

Community Manager

ANITA CAMPOS

Redactora del Mes

ALEJANDRA RODAS

Edición de Vídeos

KATERINE SERRANO

Para Ellas

Este material es un recurso gratuito para la Generación Emergente

Esperamos que haya sido de bendición a tu vida y liderazgo,

envíanos tu comentario o sugerencia.

Encontraras más artículos, recursos, música y videos en nuestra

página web:

WWW.GENERACIONEMERGENTE.COM

Ge Para Ellas

Ge Para Ellas

Contáctanos al correo:
geparaellas@gmail.com