

What Are Eating Disorders?

Eating disorders are real, complex, and devastating conditions that can have serious consequences for health, productivity, and relationships. They are not a fad, phase or lifestyle choice. They are potentially life-threatening conditions affecting every aspect of the person's functioning, including school performance, brain development, emotional, social, and physical well-being.

Eating disorders can be diagnosed based on weight changes, but also based on behaviors, attitudes and mindset. Be alert for any of these signs in your child.

Eating disorders affect both males and females of all ages.

Key things to look for around food:

- Eating a lot of food that seems out of control (large amounts of food may disappear, you find a lot of empty wrappers and containers hidden)
- Develops food rules—may eat only a particular food or food group, cuts food into very small pieces, or spreads food out on the plate
- Talks a lot about, or focuses often, on weight, food, calories, fat grams, and dieting
- Often says that they are not hungry
- Skips meals or takes small portions of food at regular meals
- Cooks meals or treats for others but won't eat them
- Avoids mealtimes or situations involving food
- Goes to the bathroom after meals often
- Uses a lot of mouthwash, mints, and/or gum
- Starts cutting out foods that he or she used to enjoy

Weight is NOT the only indicator of an eating disorder, as people of all sizes may be suffering.

Key things to look for around activity:

- Exercises all the time, more than what is healthy or recommended
 - despite weather, fatigue, illness, or injury
- Stops doing their regular activities, spends more time alone (can be spending more time exercising)

Physical Risk Factors:

- Feels cold all the time or complains of being tired all the time.
Likely to become more irritable and/or nervous.
- Any vomiting after eating (or see signs in the bathroom of vomiting
 - smell, clogged shower drain)
- Any use of laxatives or diuretics (or you find empty packages)

Other Risk Factors:

- Believes that they are too big or too fat (regardless of reality)
- Asks often to be reassured about how they look
- Stops hanging out with their friends
- Not able to talk about how they are feeling
- Reports others are newly judgmental or "not connecting"

If Your Child Shows Signs of a Possible Eating Disorder

Seek assistance from a medical professional as soon as possible; because they are so complex, **eating disorders should be assessed by someone who specializes in the treatment of eating disorders**. The earlier a person with an eating disorder seeks treatment, the greater the likelihood of physical and emotional recovery.

How to Communicate with Your Child

- Understand that eating disorder sufferers often deny that there is a problem.
- Educate yourself on eating disorders
- Ask what you can do to help
- Listen openly and reflectively
- Be patient and nonjudgmental
- Talk with your child in a kind way when you are calm and not angry, frustrated, or upset
- Let him/her know you only want the best for him/her
- Remind your child that he/she has people who care and support him/her
- Be flexible and open with your support
- Be honest
- Show care, concern, and understanding
- Ask how he/she is feeling
- Try to be a good role model- don't engage in 'fat talk' about yourself
- Understand that your child is not looking for attention or pity
- Seek professional help on behalf of your child if you have ANY concerns

¿Qué es un Trastorno Alimenticio?

Los trastornos alimenticios son enfermedades reales, complejas y devastadoras que pueden acarrear graves consecuencias para la salud, la productividad y las relaciones. No constituyen una elección de moda, fase o estilo de vida. Son condiciones potencialmente mortales que afectan todos los aspectos del funcionamiento de la persona, incluyendo el rendimiento escolar, el desarrollo cerebral, el bienestar emocional, social y físico.

Los trastornos alimenticios se pueden diagnosticar en base a los cambios de peso, pero también basándose en los comportamientos, actitudes y mentalidad. Esté alerta sobre cualquiera de estos síntomas en su hijo/a.

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

Puntos clave a tener en cuenta en torno a los alimentos.

- Come una gran cantidad de alimentos como si estuviera fuera de control (mucha cantidad de comida desaparece, se encuentra una gran cantidad de envoltorios y contenedores vacíos y ocultos).
- Desarrolla reglas para los alimentos - puede comer sólo un determinado alimento o grupo de alimentos, corta los alimentos en trozos muy pequeños, o esparce la comida en el plato
- Habla mucho, o a menudo se centra en el peso, las comidas, las calorías, los gramos de grasa y la dieta
- Suelen decir que no tienen hambre
- Se saltea las comidas o toma pequeñas porciones de alimentos en las comidas habituales
- Cocina comidas o manjares para los demás, pero él/ella no los come
- Evita las comidas o situaciones que incluya alimentos
- Va al baño después de las comidas con frecuencia
- Utiliza una gran cantidad de enjuagues bucales, pastillas de menta, y / o gomas de mascar
- Comienza a reducir los alimentos que solía disfrutar

Puntos clave a tener en cuenta en torno a las actividades:

- Se ejercita todo el tiempo, más de lo que resulta saludable o recomendado - a pesar de las condiciones climáticas, fatiga, enfermedad o lesiones
- Deja de hacer sus actividades habituales, pasa más tiempo solo (puede que pase más tiempo ejercitándose)

Factores de Riesgo Físico:

- Siente frío todo el tiempo o se queja de estar cansado todo el tiempo. Es probable que cada vez esté más irritable y / o nervioso/a.
- Cualquier vómito después de haber comido (o indicios de haber vomitado en el baño - olor, desagüe de la ducha obstruido)
- Cualquier uso de laxantes o diuréticos (o encontrar envases vacíos)

Otros Factores de Riesgo:

- Cree que está demasiado grande o demasiado gordo/a (independientemente de la realidad)
- Suele preguntar cómo se ve para estar más seguro/a y tranquilizarse
- Deja de salir con sus amigos
- No es capaz de hablar sobre cómo se siente
- Tiene nuevos juicios sobre otros o "no se conecta"

Si Su Hijo Presenta Indicios de un Posible Trastorno Alimenticio

El peso NO constituye el único indicio de que existe un trastorno alimentario, ya que lo pueden padecer las personas de cualquier tamaño.

Cómo Comunicarse con Su Hijo

- Comprenda que los enfermos de trastornos alimenticios suelen negar que existe un problema.
- Infórmese sobre los trastornos alimentarios
- Pregunte qué puede hacer para ayudar
- Escuche de manera abierta y reflexiva
- Sea paciente y no juzgue ni critique
- Hable con su hijo amablemente cuando esté tranquilo y no enojado, frustrado ni molesto
- Hágale saber que sólo quiere lo mejor para él / ella
- Recuérdele a su hijo/a que tiene personas que se preocupan y lo/la apoyan
- Sea flexible y abierto con su apoyo
- Sea honesto/a
- Muestre su atención, preocupación y comprensión
- Pregúntele cómo se siente
- Trate de ser un buen modelo a seguir, no se dedique a "hablar sobre la gordura" propia.
- Comprenda que su hijo/a no está en busca de atención ni de compasión
- Busque ayuda profesional para su hijo/a si sintiera CUALQUIER tipo de preocupación

Solicite la asistencia de un profesional médico lo más pronto posible, porque al ser tan complejos, **los trastornos alimenticios deben ser evaluados por alguien que se especialice en el tratamiento de los trastornos de la alimentación.** Cuanto antes una persona con un trastorno alimenticio busque tratamiento, mayor será la probabilidad de recuperación física y emocional.