



Loudoun County Public Schools

Department of Student Services

21000 Education Court
Ashburn, Virginia 20148
Telephone: 571-252-1017
FAX: 571-252-1245

6 de diciembre del 2021

Estimados Padres de Familia de Estudiantes de Quinto a Décimosegundo Grado,

Los trastornos alimenticios son problemas de salud graves que suelen comenzar en la infancia o la adolescencia y afectan a todos los estudiantes, independientemente del sexo. Con un diagnóstico temprano, los trastornos alimenticios se pueden tratar con una combinación de apoyos nutricionales, médicos y terapéuticos. Reconociendo la importancia de la identificación temprana de estudiantes en riesgo, Código de Virginia § 22.1-273.2. requiere que cada junta escolar proporcione información educativa para los padres con respecto a los trastornos alimenticios anualmente a los estudiantes del quinto al duodécimo grado.

Es importante tener en cuenta que los trastornos alimenticios no se diagnostican en función de los cambios de peso tanto como de los comportamientos, las actitudes y la mentalidad. Los síntomas pueden variar según el sexo y los grupos de edad. A menudo, es posible que una persona joven con un trastorno alimenticio no se dé cuenta de que tiene un problema o que lo mantenga en secreto. Los padres/guardianes y los miembros de la familia están en una posición única para notar síntomas o comportamientos que causan preocupación. Tener en cuenta los comportamientos comunes a las personas con trastornos alimenticios puede llevar a una recomendación temprana al proveedor de atención primaria. Es importante que los trastornos alimenticios sean tratados por alguien que se especialice en este tipo de atención.

Después de revisar la información en el reverso de esta carta, si cree que su estudiante puede estar mostrando signos de un posible trastorno alimenticio, comuníquese con su proveedor de atención médica primaria, enfermera escolar o especialista de la clínica de salud, o con uno de los recursos que se enumeran a continuación.

- Academia de Trastornos de la Alimentación (AED)
[https://www.newswise.com/institutions/newsroom/Academy-for-Eating-Disorders-\(AED\)-5492](https://www.newswise.com/institutions/newsroom/Academy-for-Eating-Disorders-(AED)-5492)
- Familias Empoderadas Apoyando el Tratamiento de Trastornos Alimenticios (F.E.A.S.T.)
www.feast-ed.org
- Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios
<https://www.nationaleatingdisorders.org/help-support/contact-helpline>
Línea de Ayuda Confidencial y Gratuita, 1-800-931-2237

Se pueden encontrar recursos adicionales en:

- Departamento de Educación de Virginia
http://www.doe.virginia.gov/support/health_medical/index.shtml, en la sección titulada Trastornos Alimenticios

Atentamente,

Asia R. Jones, Ed.D.
Superintendente Asistente

¿Qué son los Trastornos Alimenticios?

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

Los trastornos alimenticios se pueden diagnosticar en función de los cambios de peso, pero también en función de los comportamientos, las actitudes y la mentalidad. Esté alerta a cualquiera de estas señales en su estudiante.

Aspectos clave a tener en cuenta en torno a la comida:

- Comer muchos alimentos que parecen estar fuera de control (es posible que desaparezcan grandes cantidades de alimentos, encontrará muchos envoltorios vacíos y en contenedores escondidos)
- Desarrolla reglas alimenticios: puede comer solamente un alimento o un grupo de alimentos en particular, corta los alimentos en trozos muy pequeños o esparce los alimentos en el plato
- Habla mucho sobre el peso, la comida, las calorías, los gramos de grasa y la dieta, o se enfoca a menudo.
- A menudo dice que no tienen hambre
- Se salta las comidas o toma pequeñas porciones de comida en las comidas regulares.
- Cocina comidas o golosinas para otras personas, pero no las come
- Evita las comidas o situaciones que involucran comida
- Va al baño con frecuencia después de las comidas
- Usa mucho enjuague bucal, mentas y/o chicle
- Empieza a eliminar los alimentos que solían disfrutar

Aspectos clave a tener en cuenta en torno a la actividad:

- Hace ejercicio todo el tiempo, más de lo que es saludable o recomendado - a pesar del clima, fatiga, enfermedad o lesión.
- Deja de hacer sus actividades habituales, pasa más tiempo solo (puede pasar más tiempo haciendo ejercicio)

Factores de riesgo físico:

- Tiene frío todo el tiempo o se queja de estar cansado todo el tiempo. Es probable que se vuelva más irritable y/o nervioso.
- Cualquier vómito después de comer (o ver señales de vómito en el baño: olor, desagüe de la ducha obstruido)
- Cualquier uso de laxantes o diuréticos (o encuentra paquetes vacíos)

Otros factores de riesgo:

- Cree que son demasiado grandes o demasiado gordos (independientemente de la realidad)
- Pide a menudo que lo tranquilice acerca de su apariencia.
- Deja de salir con sus amigos
- No puede hablar sobre cómo se sienten.
- Informa que otros han juzgado recientemente o "no se conectan"

Si su Estudiante Muestra Señales de un Posible Trastorno Alimenticio

Busque la ayuda de un profesional médico lo antes posible; **debido a que son tan complejos, los trastornos alimentarios deben ser evaluados por alguien que se especialice en el tratamiento de los trastornos alimentarios.** Cuanto antes busque tratamiento una persona con un trastorno alimenticio, mayor será la probabilidad de recuperación física y emocional.

Los trastornos alimenticios afectan a todos los géneros y edades

El peso no es el único indicador de un trastorno alimenticio, ya que pueden sufrir de esto personas de todos los tamaños.

Cómo Comunicarse con su Estudiante

- Comprenda que la persona que padecen de un trastorno alimenticio a menudo niegan que haya un problema
- Infórmese acerca de los trastornos alimenticios
- Pregunte qué puede hacer para ayudar
- Escuche abierta y reflexivamente
- Sea paciente y no juzgue
- Hable con su estudiante de una manera amable, cuando esté tranquilo y no esté frustrado, enojado o molesto
- Hágale saber que solo quiere lo mejor para el
- Recuérdele a su estudiante que tiene personas que lo cuidan y apoyan
- Sea flexible y abierto con su apoyo
- Sea honesto
- Demuestre cuidado, preocupación y comprensión
- Pregúntele cómo se siente
- Trate de ser un buen modelo a seguir - no participe en "charlas pesadas" sobre usted
- Comprenda que su estudiante no busca atención o lástima