



# Palabras cálidas y apoyo para aquellos con problemas de alimentación.

Mitos/Verdades  
Ánimo y apoyo

Escrito por quienes han vivido la experiencia

# Palabras cálidas

Hola, gracias por recoger este folleto.

¿Se enfrenta actualmente a desafíos relacionados con la alimentación, su relación con usted mismo y su cuerpo?

Este folleto ha sido elaborado por personas que han experimentado diferentes desafíos alimenticios y se han recuperado. Queremos que sepa que no está solo/a y que hay apoyo disponible.

## Palabras de ánimo

- Usted importa y sus sentimientos son válidos
- Usted no representa el trastorno alimenticio y sigue siendo sí mismo
- Es amado y siempre será amado
- Tiene cualidades de primer nivel, no se olvide de ellas
- La recuperación es posible y hay vida después de un trastorno alimenticio
- Manténgase conectado con su red de apoyo
- Pida apoyo. Es digno de ayuda
- Hable a sí mismo como lo haría con alguien a quien ama
- Hay momentos de alegría más allá del trastorno alimenticio
- Cada día es un nuevo día
- Los pequeños pasos siguen siendo un progreso
- Siéntase orgulloso de sí mismo por lo lejos que ha llegado

Salud física ↔ salud mental

Es un concepto erróneo común pensar que los trastornos de la alimentación tienen que ver con la apariencia física. Si bien hay aspectos físicos como la pérdida o el aumento de peso, los atracones y los vómitos, el exceso o la falta de alimentación o el exceso de ejercicio, los trastornos alimenticios son una enfermedad de salud mental que afecta los pensamientos y los sentimientos. La salud física y mental están estrechamente relacionadas, y es importante cuidar ambas.

# ¿Qué podría pasar si pidiese ayuda?

Sabemos que hablar sobre este tema con profesionales de la salud puede parecer abrumador. Queremos compartir algunos consejos sobre lo que podría suceder en sus citas.

Confíe en sí mismo en el consultorio médico. Puede expresar su opinión en su cita. Si su médico de cabecera sugiere que está bien y usted sabe que no lo está, no acepte un no por respuesta, puede pedir ver a otro médico. También está bien llevar a alguien con usted para que lo apoye.

Los profesionales querrán comprobar su salud. Necesitan obtener una comprensión clara de su bienestar físico para verlo de una manera holística (todos los aspectos de su ser completo). Algunos pueden tomar análisis de sangre, ECG (Registro gráfico de la actividad eléctrica de su corazón), presión arterial y pesarlo. Puede solicitar que esto no se comparta con usted si lo desea, y no tiene que mirar mientras realizan estas pruebas.

Es posible que lo deriven a otros servicios y especialistas, y que esté en listas de espera. Esto puede significar que podría encontrarse con diferentes profesionales y especialistas en su viaje, como consejeros o terapeutas, personal especializado en trastornos alimenticios, personal de salud mental, trabajadores sociales, asistentes de atención médica, enfermeras o psicólogos/psiquiatras.

Trate de no dejarse intimidar por los profesionales si no entienden o si su experiencia no es tan positiva como esperaba. A veces, los consejos que recibe no siempre funcionan para usted. Los profesionales no siempre aciertan a la primera. Por favor, no deje que nada de esto lo desanime para pedir otro tipo de apoyo.

# Mitos y Verdades

**Mito:** Solo con un bajo peso se puede tener un trastorno alimenticio.

**Verdad:** Los trastornos alimenticios van más allá de la comida y el peso. Puede tener un trastorno alimenticio con cualquier peso

**Mito:** Los trastornos alimenticios son una elección

**Verdad:** Los trastornos alimenticios son una enfermedad. Puede recuperarse

**Mito:** Los trastornos alimenticios solo afectan a las jóvenes

**Verdad:** No existe un trastorno alimenticio estándar. Le puede pasar a cualquier persona de cualquier edad, identidad de género, cultura y capacidad.

BEAT dice que en el Reino Unido hay alrededor de 1,25 millones de personas que tienen un trastorno de la alimentación

**Mito:** Algo o alguien tiene la culpa

**Verdad:** los trastornos alimenticios ocurren por varias razones y no son culpa de nadie

**Mito:** Seré así para siempre.

**Verdad:** puede que sea así en su vida ahora, sin embargo, la recuperación es posible

# Cómo iniciar una conversación

Antes de hablar con alguien sobre sus dificultades, puede ser útil escribir lo que quiere decir.

## Con quien hablar

Alguien en quien pueda confiar: tal vez un miembro de la familia o un amigo. Un compañero de trabajo, un maestro, una enfermera de escuela, colegio o universidad, profesionales de la salud como su médico de cabecera, líneas de apoyo.

## Qué decir

No tiene que ser específico, solo hágales saber que está encontrando las cosas difíciles. Esto podría incluir algunos de sus pensamientos y sentimientos.

Está bien no tener las respuestas a las preguntas que le pueden hacer, es posible que usted mismo no entienda la situación.

Puede pedirles que vengan a una cita con usted para recibir apoyo.

Discuta con ellos cómo pueden apoyarlo día a día.

## Cosas útiles para saber

Puede ser difícil abrirse.

Las personas responden a las cosas de diferentes maneras. Si no obtiene la reacción que esperaba, no significa que nadie lo entenderá. Es digno de ayuda sea cual sea la respuesta. Si la respuesta no es lo que esperaba escuchar, no se rinda, es posible que no sea la persona adecuada en este momento. Intente hablar con alguien en quien confíe.

Quizás se sienta perturbada al tener conversaciones difíciles sobre esto, pero es un paso adelante positivo. Sé amable consigo mismo. Es un acto de valentía y muestra su fuerza. Este podría ser el primer paso para su recuperación.

# Cuidar su bienestar

¿Las cosas se están complicando?

**Aquí hay algunas cosas que podrían ayudarlo:**

Distracciones saludables - rompecabezas, juegos, leer un libro, escuchar música, meditar, bañarse, yoga, pilates, tai-chi

¿Hay alguien con quien pueda hablar? Póngase al día con un amigo o familiar. Póngase en contacto con alguien en quien confíe, no tiene que ser una llamada telefónica y puede hablar de cualquier cosa.



Participe en cosas que lo hace o lo hizo feliz

Encuentre que es lo que funciona para usted - gratitud, apreciar las pequeñas cosas



Tome aire fresco. Disfrute de su entorno – conecte con la naturaleza

Sea creative - diario, álbum de recortes, escriba sus razones para recuperar, pintar, dibujar, crochet o tejer



Intente dar un paso atrás y reflexionar sobre lo que le está pasando en este momento. Puede que le resulte útil escribir esto

# Apoyo en su zona

[Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust \(CPFT\) Servicios](#) para trastornos alimenticios.

Cambridgeshire & Peterborough Foundation

El Trust dirige el Servicio de Trastornos Alimenticios a nivel local.

La mayoría de las personas serán atendidas como pacientes ambulatorios, y un pequeño número requerirá hospitalización. Para acceder al apoyo para un trastorno alimenticio, visite a su médico de cabecera.

[Apoyo](#) personalizado para los trastornos alimenticios.

(Auto-derivación): esta organización benéfica ofrece una evaluación gratuita con orientación y asesoramiento tanto para usted como para sus familiares/cuidadores, si corresponde. A partir de entonces, pueden ofrecer sesiones individuales/familiares por un suplemento. PEDS ofrece sesiones individuales que se adaptan a las necesidades específicas de cada persona. También ofrecen sesiones familiares que incluyen ayuda práctica, educación y apoyo. También pueden ofrecer un mayor alcance dentro del hogar familiar, si corresponde.

[CPSL MIND](#): CPSL Mind es una organización benéfica de salud mental que promueve el bienestar positivo en nuestras comunidades y apoya a las personas en su camino hacia la recuperación de una amplia gama de desafíos de salud mental. Ofrecen apoyo en línea, iniciativas comunitarias para conectar a las personas, asesoramiento, terapia cognitiva conductual, grupos de apoyo entre pares, servicios perinatales u oportunidades para involucrarse en capacitación, voluntariado, campañas y recaudación de fondos.

[Centre 33](#): existe para ayudar a todos los jóvenes de Cambridgeshire a desarrollar su potencial y superar problemas a través de una variedad de servicios gratuitos y confidenciales, que incluyen vivienda, salud sexual, problemas familiares y acoso.



\*sujeto a posibles cambios.

## Recursos

**Libros:** Autores de experiencias vividas y libros sobre cuidadores: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley y Tina McGuff. Principalmente libros para cuidadores: Janet Treasure books

[BEAT ha sugerido libros](#)

**Aplicaciones:** [Headspace](#), [Rise](#) up +, , , , , Dare, [y más](#)

**Sitio web:** [Beat](#): grupos de apoyo, tablero de mensajes, etc.

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

**Líneas telefónicas:** [Línea de la Vida](#) 11:00 - 23:00 todos los días  
[0808 808 2121.](#)

[Samaritanos](#)- 24 horas al día, 365 días al año. Línea gratuita  
116 123

[Servicio](#) de primera intervención del NHS. ¿Esta en una crisis de salud mental? Llame al NHS  
111 opción 2

**Beat (Adultos):** Llame para apoyo de trastornos alimenticios- 0808 801 0677

**Beat (Línea para estudiantes):**  
0808 801 0811

**Beat (menores de 18 años):**  
0808 801 0711

### Su consultorio médico

Si la persona con la que habla necesita apoyo, hay un folleto para cuidadores y seres queridos disponible [aquí](#).

The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough

The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 7HN

Empresa constituida número: 11167922 @SUNnetworkCambs

[www.sunnetwork.org.uk](http://www.sunnetwork.org.uk)

