

Trastornos alimenticios: consejos de conversación para los amigos y la familia

¿Le preocupa que un ser querido tenga un trastorno alimenticio? ¿Conoce a alguien que recibe tratamiento para un trastorno alimenticio? Si es así, es posible que se pregunte qué puede decir o hacer para ayudar.

Cómo iniciar la conversación

Los trastornos alimenticios pueden ser graves y siempre deben ser tratados por un profesional. Hablar con su amigo o un ser querido puede ayudarle a comenzar un tratamiento y obtener el apoyo necesario para la recuperación.

Lo ideal sería que la persona más cercana a la que está sufriendo un trastorno alimenticio inicie la conversación. Esto puede parecer incómodo, incluso alarmante, pero no espere. Cuanto antes inicie el tratamiento su amigo o ser querido, mayores serán las posibilidades de su recuperación.

Estar preparado para la conversación puede ayudar a que esta sea más eficaz. Algunos consejos:

- **Aprenda sobre los trastornos alimenticios.**
 - Pregunte sobre el folleto informativo de Intermountain Healthcare, ***Eating Disorders (Trastornos alimenticios)***, que brinda más información y una lista de los lugares donde puede encontrar más información.
 - Lea sobre los trastornos alimenticios en sitios web confiables, como **NationalEatingDisorders.org** y el **Instituto Nacional de Salud Mental**.
 - Hable con las personas que podrían ayudar, como su médico, amigos cercanos y su familia, o un consejero religioso.

¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Aprenda sobre los trastornos alimenticios y cuáles son los recursos que están disponibles para ayudar.
- 2 Busque un buen momento para comenzar una conversación privada con el amigo o ser querido que pueda tener un trastorno alimenticio.
- 3 Revise qué decir y qué no decirles a aquellos que luchan con un trastorno alimenticio (vea la **[página 2](#)**).

- **Establezca un horario para hablar.** No confronte a su amigo o ser querido cuando está por salir o en un lugar público. Establezca un horario y procure que sea en privado.
- **Elija las palabras con cuidado.** Vea la **[página 2](#)** para obtener ejemplos de qué DEBE y NO DEBE decir durante la conversación.
- **Escuche.** No hay manera de predecir lo que su ser querido dirá, así que esté abierto a diferentes posibilidades. Tómese tiempo para escuchar y no reaccione negativamente a sus inquietudes.
- **Sugíerale amablemente que busque la ayuda de un profesional.** Si su amigo o ser querido lo desea, ofrézcale acompañarlo. Si tiene dudas, reitere sus preocupaciones pero no lo obligue a buscar tratamiento. Finalice la conversación y reanúdela en otro momento.
- **Esté abierto a brindar ayuda.** Procure que su amigo o ser querido sepa que cuenta con usted.

Qué DECIR y NO DECIR durante una conversación

Puede tener conversaciones más productivas y útiles con su amigo o ser querido si intenta entender cómo se siente. Tenga en cuenta que es probable que se sienta amenazado y esté a la defensiva. Use los siguientes consejos para tratar que su conversación sea abierta, positiva y compasiva.

Nota: si usted y su amigo o miembro de la familia están trabajando con un equipo de atención, siempre siga las instrucciones del equipo.

Tema	DEBE decir	NO DEBE decir
<p>Amenazas y promesas Las amenazas no ayudan, tampoco las promesas que usted no puede cumplir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy preocupado por ti. Quiero que recibas tratamiento porque me importas. • No has sido tú mismo últimamente. ¿Puedo hacer algo para ayudarte? • Quiero asegurarme de que ambos tenemos el sistema de apoyo adecuado o personas que nos ayuden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si no obtienes ayuda, morirás. • Si no comes esto, voy a... • Prometo que no le diré a nadie. • Prometo brindarte apoyo, sin importar lo que pase.
<p>Comportamientos Enfóquese en lo positivo y evite preguntar sobre los comportamientos de trastorno alimenticio directamente. Hable sobre los comportamientos que le preocupan en primera persona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La verdad me gusta cuando ayudas a los vecinos. • Eres una persona tan solidaria. • Estoy tan orgulloso de que llegaste a tiempo para el tratamiento hoy. Sé que debe ser difícil. • ¿Cómo está tu día hoy? ¿Qué puedo hacer para ayudar? • ¿Cómo te sientes contigo mismo? • ¿Cómo has estado sintiéndote en general? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Estás seguro de que debes hacer ejercicio de nuevo? • ¿Vomitaste hoy? • ¿Aumentaste o perdiste peso? • ¿Llegaste a tiempo a la escuela o el trabajo hoy? • ¿Qué dice tu médico?
<p>Comer No fuerce la alimentación o las conversaciones sobre alimentos. En cambio, ofrezca apoyo y manténgase abierto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay algún alimento que desees que haya en la casa? • Dime si quieres que haga algo específico si algo te parece bien. • ¿Estás contento con lo que comiste hoy? 	<ul style="list-style-type: none"> • Debes comer algo. • ¿Qué desayunaste hoy? • No olvides llevarte una barra de granola. • ¿Estás siguiendo tu plan de comidas?
<p>Apariencia No haga comentarios sobre la salud o el peso. Sus comentarios deben ser más generales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parece que estás teniendo un buen día. • Tus ojos brillan mucho hoy. • Tu cabello se ve lindo hoy. • Ese color te queda muy bien. • Qué linda camisa. ¿Es nueva? 	<ul style="list-style-type: none"> • Parece que has aumentado de peso. • Te ves sano/bien/ más recuperado hoy. • Parece que has estado siguiendo el plan del médico/progresando. • Te debe gustar lo bien que te ves. • Te ves mucho mejor al no estar tan delgado. • ¿Has aumentado de peso?

Eating Disorders: Conversation tips for friends and family

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2013-2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications F53445-01/19 (Last reviewed - 6/18) (Spanish translation 01/19 by inWhatLanguage)