

*Nombre del Alumno Francisco Agustín Cantoral Álvarez*

*Nombre del tema Trabajo de investigación*

*1er Parcial*

*Nombre de la Materia Computación*

*Nombre del profesor Evelio Calles Pérez*

*Nombre de la Licenciatura Enfermería*

*3er Cuatrimestre*

*Pichucalco Chiapas; 11 de noviembre del 2021*

Contenido

[Transtornos alimenticios 3](#_Toc87558861)

[Concepto 3](#_Toc87558862)

[Síntomas 3](#_Toc87558863)

[Anorexia nerviosa 3](#_Toc87558864)

[Bulimia nerviosa 4](#_Toc87558865)

[Trastorno alimentario compulsivo 5](#_Toc87558866)

[Trastorno de rumiación 5](#_Toc87558867)

[¿Cuándo consultar al médico? 6](#_Toc87558868)

[Causas 8](#_Toc87558869)

[Factores de riesgo 8](#_Toc87558870)

[Complicaciones 9](#_Toc87558871)

[Prevención 10](#_Toc87558872)

[Tratamiento 11](#_Toc87558873)

[Elaborar un plan de tratamiento 12](#_Toc87558874)

[Terapia psicológica 12](#_Toc87558875)

[Educación nutricional 14](#_Toc87558876)

[Medicamentos para los trastornos alimentarios 14](#_Toc87558877)

[Hospitalización para tratar trastornos de la alimentación 15](#_Toc87558878)

[Programas de tratamiento de día en el hospital 15](#_Toc87558879)

[Tratamiento residencial para trastornos de la alimentación 15](#_Toc87558880)

[Tratamiento continúo para problemas de salud 15](#_Toc87558881)

[Pasos para enfrentar el estigma 17](#_Toc87558882)

# Transtornos alimenticios

## Concepto

Los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias que afectan negativamente la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarte en áreas importantes de la vida. Los trastornos de la alimentación más frecuentes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, y el trastorno alimentario compulsivo.

La mayoría de los trastornos de la alimentación se caracterizan por fijar excesivamente la atención en el peso, la figura corporal y la comida, lo que causa conductas alimentarias peligrosas. Estas conductas pueden tener una repercusión considerable en la capacidad del cuerpo para obtener la nutrición adecuada. Los trastornos de la alimentación pueden causar daños en el corazón, el aparato digestivo, los huesos, los dientes y la boca, y derivar en otras enfermedades.

Con frecuencia, estos trastornos se manifiestan en la adolescencia y los primeros años de la adultez, aunque pueden aparecer a otras edades. Con tratamiento, puedes volver a tener hábitos alimentarios más saludables y, a veces, revertir las complicaciones graves causadas por el trastorno de la alimentación.

## Síntomas

Los síntomas varían en función del tipo de trastorno de la alimentación. La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno alimentario compulsivo son los trastornos de la alimentación más frecuentes. Otros trastornos de la alimentación comprenden el trastorno de rumiación y el trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos.

# Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa, a menudo simplemente denominada «anorexia», es un trastorno de la alimentación potencialmente mortal que se caracteriza por un peso corporal anormalmente bajo, un gran temor a aumentar de peso y una percepción distorsionada del peso o de la figura corporal. Las personas con anorexia hacen todo lo posible por controlar el peso y la figura corporal, lo que frecuentemente afecta de manera importante la salud y las actividades cotidianas.

Cuando tienes anorexia, limitas en exceso la ingesta de calorías o usas otros métodos para bajar de peso; por ejemplo, te ejercitas de forma desmesurada, toma laxante o suplementos dietéticos, o vomitas después de comer. Los esfuerzos para bajar de peso, incluso cuando el peso corporal es bajo, pueden causar problemas de salud graves al punto de morirse de hambre. (Anonimo, 2018)

# Bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa, llamada frecuentemente «bulimia», es un trastorno de la alimentación grave y potencialmente mortal. Cuando padeces bulimia, tienes episodios de atracones y purgas que incluyen la sensación de pérdida de control sobre tu alimentación. Muchas personas con bulimia también restringen lo que comen durante el día, lo que suele causar más episodios de atracones y purgas.

Durante estos episodios, es normal que consumas una gran cantidad de alimentos en un tiempo corto, para luego intentar deshacerte de las calorías extra de una manera poco saludable. Debido a la culpa, la vergüenza y el temor intenso a aumentar de peso por comer en exceso, puedes provocarte vómitos, puedes ejercitarte desmesuradamente o puedes usar otros métodos, como los laxantes, para deshacerte de las calorías.

Si tienes bulimia, probablemente te preocupe tu peso y tu figura corporal, y tal vez te juzgues con severidad y dureza por los defectos que son producto de tu autopercepción. Puedes tener un peso normal o, incluso, un poco de sobrepeso.

# Trastorno alimentario compulsivo

Cuando tienes el trastorno alimentario compulsivo, habitualmente comes en exceso (atracón) y tienes la sensación de pérdida de control sobre lo que comes. Puedes comer con rapidez o consumir más alimentos de los que tienes pensado, incluso cuando no tienes apetito, y seguir comiendo mucho tiempo después de sentirte demasiado lleno.

Después de un atracón, puedes sentir culpa, enojo o vergüenza por la conducta y por la cantidad de alimentos consumidos. Sin embargo, no intentas compensar esta conducta con el ejercicio desmesurado o la purga, tal como lo haría una persona bulímica o anoréxica. La vergüenza puede provocar que comas solo para ocultar tus atracones.

Por lo general, se produce una nueva ronda de atracones por lo menos una vez a la semana. Puedes tener un peso normal, sobrepeso u obesidad.

# Trastorno de rumiación

El trastorno de rumiación es la regurgitación repetida y continua de los alimentos después de comer, pero que no se debe a una enfermedad ni a otro trastorno de la alimentación, como anorexia, bulimia o trastorno alimentario compulsivo. La comida vuelve a la boca sin náuseas ni arcadas, y puede que la regurgitación no sea intencional. A veces, los alimentos que se regurgitan se mastican nuevamente y se vuelven a tragar, o bien se escupen.

El trastorno puede derivar en desnutrición, si los alimentos se escupen o si la persona come mucho menos para evitar la conducta. El trastorno de rumiación puede ser más frecuente en los niños pequeños o en las personas que tienen una discapacidad intelectual.

Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos

Este trastorno se caracteriza por no alcanzar los requerimientos nutricionales diarios mínimos por la falta de interés en alimentarse; es decir, evitas las comidas con determinadas características sensoriales, como el color, la textura, el aroma o el sabor; o bien estás preocupado por las consecuencias al comer, como el temor a atragantarse. No evitas alimentos por temor a aumentar de peso.

El resultado del trastorno puede ser un adelgazamiento significativo o la imposibilidad de aumentar de peso en la niñez, así como deficiencias nutricionales que pueden acarrear problemas de salud.

## ¿Cuándo consultar al médico?

Un trastorno de la alimentación puede ser algo difícil de controlar o de superar solo. Los trastornos de la alimentación prácticamente pueden tomar el control de tu vida. Si tienes alguno de estos problemas, o crees tener un trastorno de la alimentación, busca ayuda médica.

Lamentablemente, muchas personas que sufren trastornos de la alimentación pueden creer que no necesitan tratamiento. Si estás preocupado por un ser querido, pídele encarecidamente que hable con un médico. Aunque tu ser querido no esté listo para reconocer que tiene un problema con la comida, puedes iniciar el camino expresando tu preocupación y tu deseo de escuchar.

Presta atención a los hábitos de alimentación y a las creencias que pueden indicar conductas poco saludables, así como a la presión de grupo que puede desencadenar los trastornos de la alimentación. Las señales de alerta que pueden indicar la presencia de un trastorno de la alimentación incluyen las siguientes:

* Omitir comidas o poner excusas para no comer
* Adoptar una dieta vegetariana demasiado restrictiva
* Centrarse excesivamente en la alimentación saludable
* Prepararse los alimentos, en lugar de comer lo que la familia come
* Alejarse de las actividades sociales normales
* Preocuparse o quejarse continuamente por estar gordo y hablar sobre cómo bajar de peso
* Mirarse con frecuencia al espejo para ver los defectos que se perciben
* Comer reiteradamente grandes cantidades de dulces o de alimentos con alto contenido de grasas
* Tomar suplementos dietéticos, laxantes o productos herbarios para bajar de peso
* Ejercitarse en exceso
* Tener callosidades en los nudillos por provocarse los vómitos
* Tener problemas de pérdida del esmalte dental, un posible signo de vómitos reiterados
* Ir al baño durante las comidas
* Durante una comida o refrigerio, comer una cantidad mucho mayor de lo que se considera normal
* Expresar depresión, enojo, vergüenza o culpa respecto de los hábitos de alimentación
* Comer a escondidas

Si te preocupa que tu hijo pueda tener un trastorno de la alimentación, comunícate con su médico para hablar al respecto. Si es necesario, puedes conseguir una derivación a un profesional de salud mental capacitado con pericia en trastornos de la alimentación, o si tu seguro lo permite, comunícate con un experto directamente. (Nardone, 2003)

## Causas

Se desconoce la causa exacta de los trastornos de la alimentación. Al igual que con otras enfermedades mentales, puede haber muchas causas, por ejemplo, las siguientes:

* **Genética y biología.** Algunas personas pueden tener genes que aumenten el riesgo de presentar trastornos de la alimentación. Los factores biológicos, como cambios en las sustancias químicas del cerebro, pueden tener una función en los trastornos de la alimentación.
* **Salud psicológica y emocional.** Las personas con trastornos de la alimentación pueden tener problemas psicológicos y emocionales que contribuyen al trastorno. Pueden tener autoestima baja, perfeccionismo, comportamientos impulsivos y relaciones problemáticas.

## Factores de riesgo

Las adolescentes y las mujeres jóvenes son más propensas que los adolescentes y los hombres jóvenes a tener anorexia o bulimia; sin embargo, los hombres también pueden tener trastornos de la alimentación. Aunque los trastornos de la alimentación pueden ocurrir en un intervalo de edad amplio, suelen manifestarse durante la adolescencia y poco tiempo después de cumplir 20 años.

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de tener un trastorno de la alimentación, entre ellos:

* **Antecedentes familiares.** Hay una probabilidad significativamente mayor de que los trastornos de la alimentación ocurran en las personas cuyos padres o hermanos hayan presentado un trastorno de este tipo.
* **Otros trastornos de salud mental.** Las personas con un trastorno de la alimentación suelen tener antecedentes de trastorno de ansiedad, depresión o trastorno obsesivo compulsivo.
* **Dieta y hambre.** Estar a dieta es un factor de riesgo de padecer un trastorno de la alimentación. El hambre afecta el cerebro e influye en los cambios del estado de ánimo, la rigidez en el pensamiento, la ansiedad y la reducción del apetito. Existen pruebas contundentes de que muchos de los síntomas de un trastorno de la alimentación en realidad son síntomas de hambre. El hambre y el adelgazamiento pueden cambiar la manera en la que funciona el cerebro en personas vulnerables, lo cual puede perpetuar las conductas alimentarias restrictivas y dificultar el regreso a los hábitos alimentarios normales.
* **Estrés.** Ya sea que te vayas a la universidad, te mudes, consigas un nuevo trabajo o tengas un problema familiar o de relación, los cambios pueden generar estrés, lo que tal vez aumente tu riesgo de tener un trastorno de la alimentación.

## Complicaciones

Los trastornos de la alimentación pueden causar diversas complicaciones, algunas de las cuales son potencialmente mortales. Cuanto más grave sea o más dure el trastorno de la alimentación, más probable es que presentes complicaciones graves, como las siguientes:

* Problemas de salud graves
* Depresión y ansiedad
* Pensamientos o conductas suicidas
* Problemas con el crecimiento y el desarrollo
* Problemas sociales y en las relaciones
* Trastornos de consumo de sustancias
* Problemas laborales y escolares
* Muerte

## Prevención

Si bien no hay una manera segura de prevenir los trastornos de la alimentación, a continuación te damos algunas estrategias para ayudar a que tu hijo forme conductas alimentarias saludables:

* **Evita hacer dieta cuando estés con tu hijo.** Los hábitos alimentarios familiares pueden influir en las relaciones que los niños tienen con los alimentos. Comer juntos te da la oportunidad de enseñarle a tu hijo sobre los inconvenientes de hacer dieta y estimula la alimentación equilibrada con porciones razonables.
* **Habla con tu hijo.** Por ejemplo, hay numerosos sitios web que promocionan ideas peligrosas, como considerar la anorexia como una elección de estilo de vida en lugar de considerarla un trastorno de la alimentación. Es fundamental que corrijas toda percepción equivocada como esta y que hables con tu hijo sobre los riesgos de hacer elecciones alimentarias poco saludables.
* **Cultiva y refuerza una imagen corporal saludable** en tu hijo, sin importar la forma o el tamaño. Habla con tu hijo acerca de la imagen que tiene de sí mismo y tranquilízalo diciéndole que las formas de los cuerpos pueden variar. Evita criticar tu cuerpo delante de tu hijo. Los mensajes de aceptación y respeto pueden ayudar a construir una autoestima y una resiliencia saludables que ayudarán a los niños a afrontar los períodos difíciles de la adolescencia.
* **Busca la ayuda del médico de tu hijo.** En los controles de rutina del niño sano, los médicos pueden identificar indicadores tempranos de un trastorno de la alimentación. Por ejemplo, en las citas médicas de rutina, pueden preguntarles a los niños acerca de sus hábitos alimentarios y si están satisfechos con su aspecto. Estas consultas deben incluir controles de los percentiles de estatura y peso, y del índice de masa corporal, que puede alertarlos a ti y al médico de tu hijo acerca de cualquier cambio significativo.

Si notas signos de un trastorno de la alimentación en un familiar o un amigo, considera hablar con dicha persona sobre tu preocupación por su bienestar. Si bien puede que no seas capaz de evitar que sufra un trastorno de la alimentación, comunicarte con compasión puede alentar a la persona a buscar tratamiento.

## Tratamiento

El tratamiento de un trastorno de la alimentación depende del trastorno en particular y de tus síntomas. Por lo general, comprende una combinación de terapia psicológica («psicoterapia»), educación sobre alimentación, supervisión médica y, algunas veces, medicamentos.

El tratamiento de un trastorno de la alimentación también debe abordar otros problemas de la salud provocados por este, que pueden ser graves o, incluso, pueden poner en riesgo la vida si no se tratan por mucho tiempo. Si un trastorno de la alimentación no mejora con el tratamiento estándar o provoca problemas de salud, es posible que necesites hospitalización u otro tipo de programa hospitalario.

Tener un enfoque organizado hacia el tratamiento de un trastorno de la alimentación puede ayudarte a controlar los síntomas, volver a tener un peso saludable y mantener tu salud física y mental

Ya sea que comiences por ver a tu médico de atención médica primaria o algún tipo de profesional de salud mental, es probable que te beneficies de una remisión a un equipo de profesionales que se especializan en el tratamiento de los trastornos alimentarios. Los miembros de tu equipo de tratamiento pueden incluir:

* **Un profesional de salud mental,** como un psicólogo, que te brinde terapia psicológica. Si necesitas medicamentos con receta médica y manejo de medicamentos, puedes consultar a un psiquiatra. Algunos psiquiatras también brindan terapia psicológica.
* **Un dietista registrado** que te proporcione información sobre nutrición y planificación de comidas.
* **Especialistas médicos o dentales** para tratar los problemas de salud o dentales que se produzcan a causa de tu trastorno alimentario.
* **Tu pareja, padres u otros familiares.** En el caso de los jóvenes que todavía viven en casa, los padres deben participar activamente del tratamiento y pueden supervisar las comidas.

Es mejor si todas las personas que participan en tu tratamiento se comunican acerca de tu progreso para que se puedan hacer los ajustes necesarios al tratamiento.

Manejar un trastorno alimentario puede ser un desafío a largo plazo. Puede que debas seguir consultando a los miembros de tu equipo de tratamiento de forma regular, incluso si tu trastorno alimentario y los problemas de salud relacionados están bajo control.

## Elaborar un plan de tratamiento

Tú y tu equipo de tratamiento determinan cuáles son tus necesidades, y establecen objetivos y pautas. El equipo de tratamiento trabajará contigo para lo siguiente:

* **Elaborar un plan de tratamiento.** Esto incluye proponer un plan para tratar el trastorno de la alimentación y establecer los objetivos del tratamiento. También dejará en claro qué debes hacer si no puedes cumplir con el plan.
* **Tratar complicaciones físicas.** El equipo de tratamiento supervisa y aborda todo problema de salud y médico que sea resultado de tu trastorno de la alimentación.
* **Identificar recursos.** El equipo de tratamiento puede ayudarte a descubrir qué recursos están disponibles en tu zona para ayudarte a lograr tus metas.
* **Identificar opciones de tratamiento que puedas costear.** La internación y los programas ambulatorios para tratar los trastornos de la alimentación pueden ser costosos, y es posible que el seguro no cubra todos los costos de la atención. Habla con el equipo de tratamiento sobre cuestiones económicas y sobre tus inquietudes; no evites el tratamiento por el posible costo. (C. Litin, 2018)

# Terapia psicológica

La terapia psicológica es el componente más importante del tratamiento de los trastornos de la alimentación. Consiste en ver a un psicólogo o a otro profesional de salud mental de forma regular.

La terapia puede durar desde unos meses a años. Puede ayudarte con lo siguiente:

* Normalizar tus patrones de alimentación y llegar a un peso saludable
* Reemplazar los hábitos poco saludables por hábitos saludables
* Aprender a controlar lo que comes y tus estados de ánimo
* Desarrollar la capacidad para resolver problemas
* Explorar formas saludables de afrontar situaciones estresantes
* Mejorar tus relaciones
* Mejorar el estado de ánimo

El tratamiento puede comprender una combinación de diferentes tipos de terapia, como las siguientes:

* **Terapia cognitivo-conductual.** Este tipo de psicoterapia se centra en los comportamientos, los pensamientos y los sentimientos relacionados con tu trastorno de la alimentación. Después de ayudarte a adquirir conductas alimentarias saludables, te ayuda a reconocer y cambiar los pensamientos distorsionados que provocan los comportamientos del trastorno de la alimentación.
* **Terapia familiar.** A lo largo de esta terapia, los miembros de tu familia aprenden a ayudarte a recuperar los patrones de alimentación saludables y a lograr un peso saludable hasta que puedas hacerlo tú solo. Esta terapia puede ser de especial utilidad para los padres que están aprendiendo a ayudar a su hijo adolescente con un trastorno de la alimentación.
* **Terapia cognitivo-conductual de grupo**. Este tipo de terapia consiste en reunirse con un psicólogo u otro profesional de salud mental y con otras personas a quienes les han diagnosticado un trastorno de la alimentación. Puede ayudarte a tratar los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos relacionados con tu trastorno de la alimentación, aprender técnicas para controlar los síntomas y recuperar los patrones de alimentación saludables.

El psicólogo u otro profesional de salud mental pueden pedir que hagas tareas, como llevar un registro de comidas para revisarlo en las sesiones de terapia e identificar los desencadenantes que hacen que tengas atracones, te purgues o tengas otras conductas alimentarias poco saludables. (Oconner Smith, 2017)

# Educación nutricional

Los dietistas matriculados y los demás profesionales involucrados en tu tratamiento pueden ayudarte a comprender mejor tu trastorno de la alimentación y a elaborar un plan para adquirir y mantener hábitos de alimentación saludables. Los objetivos de la educación nutricional pueden ser los siguientes:

* Trabajar para que alcances un peso saludable
* Comprender cómo la alimentación afecta al cuerpo, incluso identificar las formas en que tu trastorno de la alimentación provoca problemas nutricionales y físicos
* Practicar la planificación de comidas
* Establecer patrones de alimentación regulares: por lo general, tres comidas al día más refrigerios frecuentes
* Tomar medidas para evitar dietas y atracones
* Corregir problemas de salud provocados por la desnutrición o la obesidad

### Medicamentos para los trastornos alimentarios

Los medicamentos no pueden curar un trastorno alimentario. Son más eficaces cuando se combinan con terapia psicológica.

Los antidepresivos son los medicamentos más comunes que se usan para tratar los trastornos alimentarios que implican atracones o purgas, pero, según la situación, a veces se recetan otros medicamentos.

Tomar un antidepresivo puede ser especialmente útil si tienes bulimia o un trastorno alimentario compulsivo. Los antidepresivos también pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión o ansiedad, que suelen acompañar a los trastornos alimentarios.

Es posible que también necesites tomar medicamentos para los problemas de salud físicos causados por el trastorno alimentario.

### Hospitalización para tratar trastornos de la alimentación

Tal vez sea necesario una hospitalización si tienes problemas graves de salud física o mental, o si tienes anorexia y no puedes comer o subir de peso. Los problemas de salud física graves o mortales que se presentan con la anorexia pueden ser una urgencia médica.

En muchos casos, el objetivo más importante de la hospitalización consiste en estabilizar los síntomas agudos mediante el comienzo del proceso de normalización de la alimentación y del peso. La mayor parte de la recuperación de la alimentación y del peso se lleva a cabo de forma ambulatoria.

## Programas de tratamiento de día en el hospital

Los programas de tratamiento de día son estructurados y, por lo general, requieren asistir durante varias horas por día y varios días a la semana. El tratamiento de día puede incluir atención médica; terapia grupal, individual y familiar; sesiones estructuradas de alimentación y educación sobre alimentación.

## Tratamiento residencial para trastornos de la alimentación

Durante el tratamiento residencial, vives temporalmente en un centro para el tratamiento de los trastornos de la alimentación. Es posible que necesites un programa de tratamiento residencial si tu trastorno de la alimentación requiere cuidados a largo plazo o si has estado en el hospital varias veces, pero tu salud mental o física no ha mejorado.

## Tratamiento continúo para problemas de salud

Los trastornos de la alimentación pueden causar problemas de salud graves relacionados con una nutrición inadecuada, comer en exceso, recurrir a atracones y otros factores. El tipo de problemas de salud causados por los trastornos de la alimentación depende del tipo y la gravedad del trastorno de la alimentación. En muchos casos, los problemas causados por un trastorno de la alimentación requieren tratamiento y control de manera continua.

Los problemas de salud vinculados con los trastornos de la alimentación pueden comprender los siguientes:

* Desequilibrios electrolíticos, que pueden interferir en el funcionamiento de los músculos, el corazón y los nervios
* Problemas del corazón y presión arterial alta
* Problemas digestivos
* Deficiencias nutricionales
* Caries y erosión en la superficie de los dientes debido a vómitos frecuentes (bulimia)
* Baja densidad ósea (osteoporosis) como resultado de períodos menstruales irregulares o ausencia de menstruación, o desnutrición a largo plazo (anorexia)
* Retraso en el crecimiento causado por una nutrición deficiente (anorexia)
* Trastornos de salud mental, como depresión, ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo o abuso de sustancias
* Ausencia de menstruación, problemas de infertilidad y problemas en el embarazo

Un estigma sucede cuando alguien te ve de manera negativa por alguna característica distintiva o por un rasgo personal que se considera, o de verdad es, una desventaja (un estereotipo negativo). Lamentablemente, las creencias y las actitudes negativas hacia las personas que tienen alguna afección de la salud mental son frecuentes.

El estigma puede dar lugar a la discriminación. La discriminación puede ser evidente y directa, por ejemplo, si alguien hace un comentario negativo sobre la enfermedad mental o sobre el tratamiento. O también puede ser no intencional o sutil, como cuando alguien te evita porque asume que podrías ser inestable, violento o peligroso a causa de tu enfermedad mental. Es posible que hasta te juzgues a ti mismo.

Algunos de los efectos nocivos del estigma comprenden:

* Resistencia a buscar ayuda o tratamiento
* Falta de comprensión por parte de familiares, amigos, compañeros de trabajo u otras personas
* Menos oportunidades laborales, o para participar en actividades escolares o sociales, o problemas para encontrar una vivienda
* Hostigamiento, violencia física o acoso
* Un seguro médico que no cubre adecuadamente el tratamiento de la enfermedad mental
* La creencia de que nunca superarás ciertos desafíos o de que tu situación no mejorará

### Pasos para enfrentar el estigma

Estas son algunas formas de enfrentar el estigma:

* **Obtén tratamiento.** Puedes estar reacio a admitir que necesitas un tratamiento. No permitas que el miedo a ser etiquetado con una enfermedad mental te impida buscar ayuda. El tratamiento puede brindar alivio al identificar lo que está mal y reducir los síntomas que interfieren con tu trabajo y tu vida personal.
* **No dejes que el estigma te haga dudar de ti mismo y te cause vergüenza.** El estigma no proviene solo de los demás. Es posible que creas erróneamente que tu afección es un signo de debilidad personal o que deberías poder controlarla sin ayuda. Buscar asesoramiento, informarte sobre tu afección y conectarte con otras personas que padecen una enfermedad mental puede ayudarte a ganar autoestima y superar el juicio destructivo sobre ti mismo.
* **No te aísles.** Si tienes una enfermedad mental, es posible que no quieras decírselo a nadie. Tu familia, amigos, miembros del clero o de tu comunidad pueden ofrecerte apoyo si saben sobre tu enfermedad mental. Comunícate con personas en las que confíes para obtener la compasión, el apoyo y la comprensión que necesitas.
* **No te identifiques con tu enfermedad.** No eres una enfermedad. En lugar de decir "soy bipolar", di "tengo trastorno bipolar". En lugar de llamarte "esquizofrénico", di "tengo esquizofrenia".
* **Únete a un grupo de apoyo.** Algunos grupos locales y nacionales, como la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés), ofrecen programas locales y recursos de Internet que ayudan a reducir el estigma al educar a las personas que padecen enfermedades mentales, sus familias y el público en general. Algunas agencias y programas estatales y federales, como los que se centran en la rehabilitación vocacional y el Departamento de Asuntos de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés), ofrecen apoyo a las personas con enfermedades mentales.
* **Busca ayuda en la escuela.** Si tú o tu hijo tienen una enfermedad mental que afecta el aprendizaje, averigua qué planes y programas podrían ayudar. La discriminación contra los estudiantes debido a una enfermedad mental es ilegal, y los educadores en los niveles primario, secundario y universitario deben adaptarse a los estudiantes lo mejor que puedan. Habla con maestros, profesores o administradores sobre el mejor enfoque y los recursos. Si un maestro no sabe sobre la discapacidad de un estudiante, esto puede provocar discriminación, barreras de aprendizaje y malas calificaciones.
* **Habla sin reparos contra el estigma.** Considera expresar tus opiniones en eventos, en cartas al editor o en Internet. Puede ayudar a infundir valor en otras personas que enfrentan desafíos similares y educar al público sobre las enfermedades mentales.

Los juicios de los demás casi siempre provienen de una falta de comprensión más que de información basada en hechos. Aprender a aceptar tu afección y reconocer lo que debes hacer para tratarla, buscar apoyo y ayudar a educar a otros puede marcar una gran diferencia. (C. Litin, 2018)

# Bibliografía

Anonimo. (2018). *Wikipedia*. Obtenido de www.wikipedia.com/transtornos

C. Litin, S. (2018). *Mayo Clinic Family Health Book.* Jacksonville, Arizona.

Nardone, G. (2003). *Más allá de la anorexia y la bulimia.* Iberia, España.

Oconner Smith, F. (2017). *Healthy disorders.* Sidney, Australia.

Raich, R. M. (1999). *Anorexia y bulimia : trastornos alimentarios.* Baja California, Mexico.