



# ¿Sabía Usted?

## Usted no está solo

En Estados Unidos, alrededor de 20 millones de mujeres y 10 millones de hombres lucharán contra un trastorno alimenticio (anorexia, bulimia y trastorno en el exceso de comer) en algún momento de sus vidas. Las personas que sufren de trastornos alimenticios pueden estar preocupadas por su apariencia. La edad mediana de inicio es de 18-20 años. Las personas que tienen trastorno alimenticio a menudo tienen otro problema de salud mental, como ansiedad, trastorno por consumo de sustancias o trastorno del estado de ánimo.

## Los trastornos alimenticios no discriminan

La persona puede ser de bajo peso, peso normal o sobrepeso y tener un trastorno alimenticio. Los trastornos alimenticios son 2-3 veces más comunes en las mujeres que en los hombres. La percepción de imagen corporal de una persona, pensamientos y emociones distorsionados relacionados con su apariencia y percepción pueden crear cambios en los hábitos alimenticios y de ejercicio de la persona.

### Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

## ¡El tratamiento funciona!

Para obtener más información acerca de trastornos alimenticios, dónde encontrar tratamiento y apoyo para quienes luchan contra trastornos alimenticios, así como grupos de apoyo para amigos y familiares, visite the [National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders](#).

Usted también puede consultar the [National Eating Disorders Association](#) acerca de opciones de tratamiento, historias de recuperación y otros recursos para cuidadores y profesionales de escuelas.

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the **Suicide Prevention Lifeline** al 1-800-237-8255

MindWise.org

